أسرار العلاج بالصوم

صوموا لتصحّوا
لتنحفوا
لتبقوا شباباً.

صوفي لاكوست



LEDUC S. EDITIONS

أسرار العلاج بالصوم

ترجمة

ليديا طانيوس ـ زهراء مرتضى

ISBN 978-9953-15-354-4

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية
Les surprenantes vertus du jeûne



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار ـ سنتر زعرور ـ ص.ب: 8254/ 11
هاتف/ فاكس: 450950 ـ 1 ـ 961 00 ـ بيروت ـ لبنان
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

مقدمة

إنه كتاب مفيد وضروري في عصرنا هذا حيث أمسى تناول الطعام والشراب من أبرز الاهتمامات إن لم أقل لذة اللذات التي طالت حدّ الهوس. ولسوء الحظ، لقد تحول الإنسان الى حيوانٍ مجترٍ لا ينفك فمه عن الحركة. لم نعد نولي الاهتمام ذاته للتفكير، بل لملء بطوننا فقط! وباتت معدتنا تحكمنا. ونتيجة سيل الإعلانات عن الصناعات الغذائية، أصبحت حياتنا مجرد عملية حشوٍ للبطون. يكفي أن ندخل سوقاً تجارياً حتى ندرك حجم الكارثة: خمسة بالمئة من الواجهات فقط مخصص للخضار والفواكه، في ما يُفترض أن تشكل هذه الأطعمة الركيزة الأساسية لغذائنا. لم تعد الفواكه والخضار تغري أحداً. يكفي أن نراقب ردة فعل طفلٍ أمام تفاحة أو إجاصة أو عنقود عنب، أو أمام الفاصولياء، أو الحبوب على اختلافها حتى نراه ممتعضاً ويوافقه الأهل رأيه.

إن ما يثير الشهية هي الأطباق المالحة جداً والحلويات الغنية بالسكر والنكهات الاصطناعية. ونظراً لكثرة ما نتناوله من نكهات لم نعد قادرين على التمييز في ما بينها. والأسوأ، أن هذه السكريات والأملاح والنكهات تؤجج ما يمكن تسميته «بالاهتياج الغذائي»، الذي تضاعفه لهفتنا لتعويض احتياجاتنا كافة، لا سيما الجنسية منها. فمهما كانت اعتباراتنا، يبقى الجنس أكثر المحظورات في عصرنا، مما يدفعنا إلى التعويض عنه من خلال تناول الطعام.

من نتائج ذلك ازدياد الأمراض، كالسرطان وأمراض القلب والشرايين، والسكري، وترقّق العظام. وتعود هذه المشاكل الى الإفراط في استهلاك دقيق عظام الحيوانات واللحم الأحمر والمنتوجات المشتقة من الحليب ولحم الخنزير والحلويات، تضاف إليها غالباً المشروبات الكحولية والتبغ والقهوة وقلّة التمارين الجسدية. يمكن الأخذ في الاعتبار أيضاً ازدياد الوزن، خصوصاً مع ارتفاع عدد الأسر التي تعاني من السمنة المفرطة. هذا كله يسحق الطاقة الحيوية ويفسد العقول ويقودها إلى الإحباط. فالإنسان في هذه الحال لا يمارس حياته بشكل طبيعي بل يفقد نشاطه ويُصاب بالخمول. وبما أن لديه ميلاً طبيعياً للأحاسيس الإيجابية، تعود به الغريزة دوماً الى الملذات التافهة: كالإفراط في الأكل وشرب الكحول، والتدخين! ويدخل في حلقة مفرغة.

وها أنّ قليلاً من الأمل يظهر في وسط الكارثة، إذ يعتبر كتاب صوفي لاكوست مصدر فوائد لا ينضب. إنه كتابٌ مميز ينير لنا درب تنقية أجسادنا واستعادة قوانا العقلية والجسدية واسترجاع الطاقة الأساسية، وتحقيقٌ دقيق شجاع ونموذجي يبرهن بذكاء عن قدرة أجسامنا على إصلاح ما تعانيه من اضطرابات.

لقد دعم عمل صوفي لاكوست العدد الخاص رقم 36 من مجلة «العلوم والحياة» (Sciences Et Vie) حيث يربط الباحثون بين حالات شفاء تلقائية من السرطان والعجز عن تناول الطعام، أي الصوم الإكراهي.

وهو دافعٌ إضافي لتنكبّوا على قراءة هذا الكتاب.

مارك منان

توطئة

لا خلاف على أن الغذاء ضروري للبقاء على قيد الحياة، وأن استهلاك الطاقة يستلزم تخزينها أولاً. ولكن الخطأ الشائع هو في تصورنا أن الوحدات الحرارية التي نفطر عليها صباحاً تتحول الى طاقة جسدية وفكرية في الساعات اللاحقة. كلا، فما بين الاثنتين تقع عملية الهضم. يعتبر هذا التحول المطوّل والمعقّد من أكثر العمليات الجسدية استهلاكاً للطاقة على الإطلاق، وهذه العملية تخلّف كمية كبيرة من الفضلات والسموم التي تتراكم في الجسم.

من حينٍ الى آخر يحتاج الجسم لفترة استراحة، فهو يحوي الكثير من الطاقة المخزنة ولكنه لا يملك الوقت المناسب لينقّي ذاته، خصوصاً أنه دائم الانشغال في الهضم.

لماذا لا نوفر له هذه الاستراحة عبر الصوم، الجزئي في بادئ الأمر (محاولة الاستغناء عن عشاء أو فطور)، من ثم أكثر وأكثر تشدداً حتى نحصل على إيقاعنا الخاص في الصوم؟

نستطيع ذلك، والكل يستطيع، دون أي خسائر.

لستُ لا شخصاً زاهداً ولا حالماً. يلومني الناس بالأحرى على ميلي الشديد للأمور العملية والواقعية. فأنا لا أصوم بهدف الارتقاء الروحي أو الوصول إلى حالة النرفانا، ولكنني اقتنعت، باختصار، عبر قراءاتي والعديد من الشهادات التي سمعتها، بأهمية هذه الوسيلة

العلاجية للحصول على صحةٍ أفضل. فما كان مني إلا أن جربتها، فجاءت نتائجها مقنعة، إذ إنها تعزز الطاقة الفكرية، لا الجسدية فقط. كان ذلك صعب التصديق في بادئ الأمر، ولكن لا بد أن أقرّ بأن الصوم يزيدك عزماً ويساعدك على تخطي ضعف إرادتك.

صدقاً، يستحق الصوم عناء التجربة (بالإضافة إلى أنه، على عكس باقي العلاجات الطبيعية أو غير الطبيعية التي نعتمدها، مجاني مئة بالمئة ويساعد في التوفير!) وأنا على اقتناع بأن الصوم، ولو جزئياً، بشكلٍ مستمر يطيل أمد الحياة ويعزز الصحة الجيدة.

عندما نتساءل عن الأسباب التي تتيح لبعض الناس أن يعيشوا لسنّ المئة، نحصل دائماً على الجواب ذاته: حياةٌ طويلة تساوي غذاءً زهيد. قد يدخّن المعمّرون ثلاث سجائر يومياً، ويرزقون الكثير أو القليل من الأطفال، وقد يكونون بغيضين أو لطفاء، لكنهم خضعوا جميعاً، لفترة طويلة على الأقل، لغذاءٍ متقشف.

لا للشراهة بعد اليوم!

توفيت جدتي عن عمر 94 عاماً. في سنواتها الأخيرة أو بالأحرى في عقودها الأخيرة، كان غذاؤها الأساسي يعتمد على قطع الخبز المطليّة بالزبدة والقهوة بالحليب.

تساءلت كثيراً عن سبب عافيتها على الرغم من معاناتها من داء السكري وعدم مداراتها لغذائها، فأجابني طبيبٌ صديق أحترمه بشدة بأن جدتي عايشت حربين، ونقص التغذية الذي قد عانت منه حينها قد وقاها من الكثير من الأمراض لاحقاً. يُعتبر التقشف الغذائي مصدر صحّة، والصوم وسيلة ناجحة لإعادة ضبط الجسم والقيام بعملية تنظيفٍ واسعة تسمح له بأن يتخلص من الخلايا الميتة والدهون والفضلات

والسموم التي تثقله. إن إعطاء الجسم فترات مماثلة من الراحة، من حين الى آخر، يخدمه بشدة.

الصائم ليس بالضرورة «أخرق»

إذا تجرأتم على الحديث عن الصوم في محيطكم، قد يعتبركم المجتمع متصوفين. ولكن لا يهم، طالما أنه لا يتهمكم بالانتماء لبدعة معينة، فهذا أمرٌ رائج، إذ كثيراً ما يلجأ الناس لإبراز أنفسهم عبر التحاقهم ببدع معينة، فيتخطون بذلك الهزائم التي لحقت بهم.

لا شك في أن البدع خطرة ومخيفة. ولكن بعض الناس لا يتوانون عن اتهام من يبتكرون أساليب علاجية جديدة بالانتماء إلى هذه البدع، منعاً من أن تتنامى شعبيتهم. كذلك في الطب، عندما يتجرأ بعض المعالجين أو الأطباء، حتى من هم ذائعو الصيت من بينهم، على اختراع علاجات بديلة عن التقنيات والعلاجات المعتمدة (ما لا يعني أن تلك الأخيرة ليست نافعة) قد يجدون أنفسهم مهمشين من قِبل المجتمع، ومقصيّين عنه.

على مثال الحيوانات

ليس من عادتي المقارنة بين الإنسان والحيوان، ولا حتى بين القط والفأر. إذ يبدو لي من السخافة بمكان إسقاط نتائج أبحاث أُجريت للحيوانات على الإنسان. ولكن في ما يخص الصوم، من المهم الملاحظة أن العديد من الحيوانات ومنها الثدييات تستطيع الاستغناء عن الطعام لأسابيع دون أن يضرها ذلك فعلياً. وعندما يتعرّض حيوانٌ ما، أيّ حيوان، لمرضٍ أو إصابة، تكون ردة فعله الأولية الصوم عن الطعام حتى يسمح لجسمه باستخدام كامل قواه في معركته للشفاء.

ونحن أيضاً نقوم بردة الفعل ذاتها، إذ إن المرض يقطع شهيتنا. فلنستمع إذاً لنداء جسمنا ولنستغنِ عن الطعام في فترة النقاهة! هكذا يكون الشفاء أسرع. وحذار الأصدقاء والعائلة والطبيب الذين في أغلب الأحيان يحثونكم على الأكل للشفاء (وهي فكرة خاطئة جداً)! يشجعونكم على استعادة قواكم عن طريق السعرات الحرارية! وهذا خاطئ، فإن كان جسمكم يرفض الطعام، فلأنه يحتاج لأن يريح جهازه الهضمي ليستعيد توازنه وصحته.

مواجهة التحدي

عندما تقرّرون خوض تجربة الصوم وإن لفترة محدودة، تقعون حتماً بين واقعين أحدهما أمرّ من الآخر. واقع الذين يعتنقون الصوم من دون أن يتوانوا عن منحه نفحة «تصوفية» وواقع الذين يرتعبون منه محتجين «ستموت من الجوع.. سيغمى عليك! هل جننت!».

أظن أن السبب الوحيد الذي أخّرني عن تجربة الصوم واعتماده كعادة هو تواجدي بين هذين التيّارين المتطرفين. فلدى كلٍّ منهما شيء من الحقيقة، ولكنهما يبالغان مبالغةً شديدة.

وكَوني لست من الأشخاص الذين يبحثون عن الروحانية إنما يتمتعون بحسٍ واقعي جداً يصل أحياناً إلى حد التطرف، كان الاقتناع بأن الصوم سيشرّع أمامي أبواب التأمل أمراً غير واردٍ على الإطلاق، لا سيما أنني قضيت أوقاتاً كثيرة في صالات التأمل في بونديشري (Pondichery) في الهند دون أن يغيّر ذلك شيئاً في طريقة تفكيري. وكنت محقةً في آخر المطاف، ربما لأنني لم أكن أتوقع أساساً من الصوم أن يحقق لي ذلك.

في المقابل، أوافق جداً على أن الصوم يعطي دفعاً هاماً للجسم

ولنواحي أخرى كالناحيتين النفسية والفكرية. منذ محاولتي الأولى في الصوم، عندما حاولت أخيراً الامتناع عن الطعام لبضعة أيام، أدركت الى أي حدٍ نعظم الأمور أحياناً. فالصوم ليس سهلاً فقط، بل إن نتائجه تستحق عناء المحاولة. في الحقيقة، لقد اتضح لي أن الصوم عن الطعام، حتى على مدى عدة أيام، أسهل من اتباع حمية غذائية صارمة (شرط ألا أضطر إلى مواجهة أطعمتي المفضلة). ومقولة أن «الشهية تولد أثناء الأكل» تبدو صحيحةً جداً في هذه الحالة. فالتخفيف من تناول المأكولات التي نحبها أصعب من الامتناع عنها كلياً. إذ إن جسمنا ينتظر منا دوماً أن نمده بالمزيد عندما نعطيه كمية طعام أقل من تلك التي اعتاد عليها، ولكنه عندما لا يتلقى شيئاً، يعتاد على ذلك بعد مرور يومين أو ثلاثة، ويكفّ عن المطالبة بالطعام. من هنا فإننا لا نشعر بالجوع أثناء الصوم، مهما بدا ذلك غريباً.

للجسم مخزونه أيضاً!

يُعرف عن الجَمَل أنه يخزّن كميةً كبيرة من الماء يعتاش منها أثناء مسيره في الصحراء. كذلك جسم الإنسان يخزن ما قد يسد حاجاته في أوقات الشدّة. وهو منظمٌ بفعالية، بحيث أن كل خلية وكل عضو في الجسم يملك مخزوناً غذائياً يستطيع استهلاكه في فترات «العوز»:

- الكبد يوفر كميةً كبيرة من الغليكوجين (Glycogen) وهو مصدرٌ ممتاز للطاقة.
- الدم واللمّفا ينقلان العديد من المواد الغذائية.
- عدد كبير من الغدد يخزن كمياتٍ كبيرة من الفيتامينات.
- يخزن الجسم كيلوغرامات عدّة من الدهون (لدى النحيفين أيضاً) يستطيع من خلالها مواجهة اوقات الشح.

يملك جسمنا احتياطياً كافياً يمكّننا من الصمود بسهولة لعدّة أسابيع. وما قد يسرّكم معرفته هو أن الجسم يستمد طاقته أولاً من احتياطي الدّهون المخزنة فيه. ومن يقولون إن الصوم يذيب عضلات الجسم لم يجربوه إطلاقاً، إذ إن الجسم يستخدم دهونه لتغطية حاجاته قبل أن يلجأ الى العضلات. كما أنه لا يلجأ أبداً إلى الخلايا السليمة ليعوض عن نقصه، فلا تخشوا ذلك!

يشرح الدكتور شلتون (Dr Shelton)، المتمرس في العلاج بالصوم منذ عدة سنوات، أنه في حال توفّرت الخلايا الدهنية والاحتياطات الغذائية الأخرى بكثرة في الجسم، يستطيع الإنسان أن يصوم من 30 إلى 90 يوماً أو أكثر دون أن يستخدم خلية واحدة من خلاياه الأساسية. إن أخصائيي الصوم اليوم يستخدمون ميزاناً خاصاً يتيح معرفة وزن الشخص ومعدّل الدهون والمياه والمعادن والبروتينات وغيرها في جسمه. بالتالي فاننا لا نخسر شيئاً من عضلاتنا السليمة أثناء الصوم، بل نخسر الدهون المزعجة والمياه الآسنة وتلك الخلايا الخبيثة التي من مصلحتنا التخلص منها قبل أن تنظّم نفسها وتتكاثر!

الصوم
شهادات .. وضمانات

عندما تلتقون بأشخاصٍ يمارسون الصوم بانتظام، يخبرونكم عن مدى الراحة التي توفرها لهم فترات الامتناع عن الطعام تلك على الصُعُد كافة. كما أن الشهادات التي تثبت في آنٍ أهمية الصوم العلاجية وانعدام أضراره على الإنسان عديدة. فما لم يكن صومكم إضراباً عن الطعام أو نتيجة إصابتكم بمرض فقدان الشهية (Anorexia) (وهي حالة مختلفة تماماً) فلن تخسروا شيئاً من الامتناع عن الطعام لبضعة أيام.

ولأن موضوع الصوم كان يستحوذ على اهتمامي منذ زمن، طلبت من قرّاء مجلة «بال سانتي» (Belle Santé) الشهرية إشراكي بتجاربهم في هذا المضمار، وسأورد هنا تجربتين أثارتا اهتمامي بصورة خاصة:

بداية تقاعدٍ جيّدة للسيدة ل. دوش

الصوم علاجٌ رائع، ألجأ إليه بشكل منتظم تقريباً. باشرت بصوم جزئي يعتمد على عصير الفواكه ومرق حساء الخضار ثم رحت أصوم من 3 الى 8 أيام على الماء فقط ملتزمةً الراحة التامة.

في أول يوم من تقاعدي، قررت أن أصوم لأتخلص من كل الأضرار التي خلفها عملي ومباشرة حياتي الجديدة بخطىً ثابتة.

صمت لدى أخصائي لمدة 23 يوماً شعرت خلالها بالتعب الشديد.

وبعد مرور تلك الفترة عاودني الشعور بالجوع وعدت الى منزلي مزوّدة ببرنامج غذاء تدريجي. وفي اليوم التالي ذهبت لأصفف شعري كوني لم أستحمّ طوال مدة صيامي. وبينما كانت مصففة الشعر تغسل لي شعري، سألتني إن كان قد مضى وقت طويل لم أغسله فيه. فسألتها: «أهو متسخ إلى هذا الحد؟»

قالت: لا، ملمسه ناعمٌ جداً.

وظلت تتلمسه لكثرة ما أحبت نعومته فأخبرتها عن إنجازي وصيامي فترة 23 يوماً. ولو رأيتم دهشتها! لقد اعتبرتني مجنونة تماماً. أما أنا، فقد استخلصت أن الشعر أيضاً يستفيد من الصوم.

في اليوم التالي انتابني حكاكٌ مزعج ومؤلم في عينيّ. اتصلت بالأخصائي لأسأله عن أسباب ذلك فشرح لي الوضع قائلاً: «سيزول ذلك قريباً، فأنت الآن تصرّفين بقايا أدوية أخذتِها أثناء طفولتك».

بإمكاني أن أخبركم عن تفاعلات أخرى كثيرة انتابتني بعد الصوم ولكنها مضحكة بمعظمها. استطعت أن أقنع زوجي بفوائد الصوم، ومع أنه لا يحبذه كثيراً إلا أنه يعترف بأن صحته تتحسن كثيراً من بعده. وقد انخفض ضغط دمه وزال التهاب الشعب الهوائية الذي كان مصاباً به.

تأكدوا أن الضمان الاجتماعي لن يعاني من أيّ عجز إن تم الإقرار بمنافع الصوم على صحة الإنسان.

إعادة ضبط عقارب الساعة مرتين في السنة حسب السيد س. دولارولت

لا بدّ أن أعلمكم في بادئ الأمر أنني من محبي المأكولات الدسمة وكافة الأطعمة التي يتفق أخصائيو التغذية على شجب تناولها، ممّا

سبّب لي ازدياداً مفرطاً في الوزن بتّ أتكيّف معه. ولكن عندما استهواني الصوم، قررت أن أخوض التجربة وكانت ناجحة جداً. وها قد مرّت 10 سنوات على ممارستي هذه العادة بانتظام.

في البدء، كنت أصر على أن أمارسه في ظروفٍ استثنائية ومثالية. وانا أقدر كثيراً كفاءة جرترود وجيسبار بولّلينغ (Gertrud et Gisbert Bolling) ونصائحهما التي ساعدتني كثيراً. أما الآن فأنا أصوم في منزلي مرتين في السنة، أسبوعاً أثناء الربيع وآخر في الخريف، أستتبعه بعلاج بالعنب.

من المؤكد أنني أخسر وزناً خلال الصوم، ولكن بما أن أهوائي الغذائية تعاودني مباشرةً في ما بعد، تتبخر معها حكمتي الغذائية وتعاود عقارب الميزان ارتفاعها. إذاً، فأنا لا أصوم مطلقاً لأخفف من وزني، بل لأقوم بعملية تنظيفٍ شاملة لجسمي وأكتسب مزيداً من النشاط والصحة. ولا أجري أي تعديل على نشاطاتي المعتادة ما خلا إضافة بضع ساعاتٍ من المشي أفرّغ من خلالها فائض الطاقة في جسمي. فأحصل على حالة جسدية وصحية رائعة، بالإضافة إلى بشرة نقية تزداد نقاوةً يوماً بعد يوم. وهو أمرٌ مدهش! أحتاج في بعض الأحيان إلى غسيل للقولون بعد انتهائي من فترة الصوم (راجع الملاحظة داخل الكادر).

حتى ولو كنت شخصاً مناصراً للصوم، فأنا لا أستطيع إنجازه كما يجب ما لم تتوافر ظروف نفسية ملائمة تتمثل في بادئ الأمر بتحديد موعده مسبقاً وإغلاق جدول مواعيدي ورفض أي دعوة للغداء أو العشاء (ليس لان الأطباق التي تقدم قد تغريني بل لأنني لا أتحمل انزعاج المدعوّين الآخرين من عدم مشاركتي إيّاهم الطعام). أما تنشق رائحة الأطعمة أو المرور أمام واجهات المطاعم ومتاجر الحلوى فلا يزعجني أبداً أثناء الصوم، إذا كنت قد استعديت جيداً.

حاولت الصوم مرّة كل أسبوع ولكن لم يناسبني ذلك. وأنا الآن لا أتناول أثناء الصوم سوى الماء والأعشاب المغلية ومرق حساء الخضار.

غسيل القولون

يتمثّل هذا العلاج في تمرير المياه في المعى الغليظ عبر قسطر ذي مجرى مزدوج يُمرّر عبر المستقيم. وهكذا تدخل المياه في الأمعاء وتخرج منها جارفةً معها الفضلات المترسبة في القولون منذ زمن. هذه العملية غير مؤلمة! وأثناء غسل القولون، يقوم الطبيب المعالج بتدليك منطقة البطن ليسهل على المياه نزع الأوساخ والترسبات. تدوم جلسة العلاج هذه نصف ساعة، وكثيراً ما يُنصح بها خلال دورات العلاج بالصوم.

راحة لا خلاف عليها

بعد أن اطّلعتم على هذه الشهادات العفوية لقرّاء أثارتهم تجربة الصوم، إليكم بعض الأمثلة الأخرى التي تظهر لكم أن الصوم فعال للحفاظ على صحة جيدة من جهة، واسترجاعها في حالات المرض من جهة أخرى.

دورات صوم بإشرف هاربرت م. شلتون (Herbert M. Shelton)

قام الدكتور شلتون الأميركي في القرن الماضي بجمع كافة الأبحاث المنجزة حول الصوم بغية تحليلها. وخلال ثلاثين عاماً من اعتماده الصوم كعلاج للأمراض، أشرف على 25 ألف صائم. وكانت فترات الصوم التي ينصح بها مرضاه تتراوح ما بين 3 أيام وشهرين

بحسب حاجتهم. ولكنه مكّن مئات الأشخاص من أن يصوموا ما بين 40 و50 يوماً. وقد أثبت عبر تجربته تلك أن الصوم لا يلدّ على الإنسان سوى الفوائد إن تمّت ممارسته بتعقل وحكمة.

العمى ومشاكل القلب والشرايين

في فترة الثلاثينات، خسر رجل أعمالٍ بريطاني أعمى (بسبب إعتام عدستَي عينيه) حاسة الشم وكان يبلغ من العمر 53 عاماً وبدأ يعاني مشاكل مهمة في القلب والشرايين. باشر بالصوم تحت إشراف الأخصائي جون و. أرمسترونغ، وذلك بعد أن جرب كافة أنواع العلاج دون أي جدوى، فاعتمد الصوم كفرصةٍ أخيرة للشفاء. امتنع هذا الرجل الذي كان يزن 86,5 كلغ عن تناول الطعام في 31 تشرين الأول (أكتوبر) عام 1932 واكتفى بشرب المياه حتى مساء 8 شباط (فبراير) عام 1933. ثم تناول كوباً من عصير الليمون وانتظر حتى ظهر اليوم التالي ليعود مجدداً وتدريجياً إلى اتباع نظامه الغذائي المعتاد. كانت فترة شهرين من الصوم كفيلةً بمعالجة هذا الرجل واستعادته لنظره وحاسة شمه كما تحسنت حالة قلبه وشرايينه. وبعد انتهائه من تجربة الصوم، أخبر الرجل قصته لصحافي قائلاً له: «لقد كنت على حافة الانهيار ولم يكن أي علاج يجديني نفعاً فاعتمدت الصوم كآخر فرصةٍ متاحة لي. كنت لأجرب أي شيءٍ كفيل بشفائي. بدأت بالصوم لمدة عشرة أيام ثم رحت أمدد الفترة يوماً بعد يوم بعد أن لاحظت تحسناً طفيفاً في حالي».

عندما أنهى الرجل صومه بعد مرور 101 يوماً، كان لا يزال يتحلّى بالقوة الكافية ليجيب على أسئلة الصحافيّين الذين جاؤوا لمقابلته، ولقد برهن عن صفاء ذهنٍ ادهشهم حينها. كما أنه خسر

نصف وزنه (40,3 كلغ) ولكنه احتفظ بكامل نشاطه، وكان قادراً على الخروج للتنزه يومياً. شكلّت الأيام الـ15 الأولى المرحلة الأصعب من تجربته، لأنها كانت تتطلب إرادةً قوية لمقاومة الرغبة في تناول الطعام، ولكن في ما بعد، زالت تلك الرغبة كلياً.

البدانة

يبدو أن الصوم عالج أيضاً العديد من حالات البدانة المفرطة. حيث يتحدث الدكتور شلتون عن شهادةٍ نُشرت في الصحافة أوائل الثلاثينات تقول إن مغنية يبلغ وزنها 105 كلغ قررت الصوم لتخفيض وزنها الزائد. فامتنعت عن الطعام لمدة 101 يوماً اكتفت خلالها بشرب ليتر ونصف من المياه الباردة والمياه الساخنة يومياً. خسرت في ختام صومها 28,5 كلغ واحتفظت بصحةٍ جيدة، مستعيدةً حياتها الاجتماعية وعادت إلى إحياء حفلاتها الموسيقية.

عسر الهضم

من المؤكد أن امتناعنا عن الطعام يحسّن من عملية الهضم لدينا. وحين تسبب لنا الأطباق التي نتناولها أوجاعاً لا تحتمل، عندئذٍ يفرض الصوم نفسه. هذه هي حال الدكتور تانر (Tanner) الذي كان يعاني من عسر هضم مؤلم منذ طفولته، والذي قرر ذات يوم الامتناع عن تناول الطعام. شكّل الصوم له ما يشبه المعجزة، إذ إنهً في ختام تجربته، أصبح يهضم بشكلٍ جيد جداً بحيث استطاع أن يأكل خلال الساعات الـ24 التي تلت صومه كمية من الطعام كافية لتزيد وزنه 4 كلغ واستعاد بعد 8 أيام كل الوزن الذي فقده أثناء الصوم، أي 16 كلغ.

من المؤكد أن هذه العودة الفوضوية الى تناول الطعام بعد

الانقطاع عنه غير مستحبة إطلاقاً، وقد كان من حسن حظ الدكتور تانر أنه لم يصب بأي مرضٍ نتيجة فرط تناوله هذا للطعام، ولكن اضطرابات الهضم لم تعاوده مجدداً.

القدرات العقلية

كثيراً ما يذكر المؤمنون بالصوم تأثيراته الروحانية على الإنسان، وربما يعود ذلك إلى أن الصوم ينشط المادة الرمادية في الدماغ بعد أن ينظفها من السموم التي تشكل عائقاً خفياً يعرقل وظائف الدماغ.

وفي أواسط القرن العشرين، حاولت مجموعة من طلاب جامعة شيكاغو دراسة تأثيرات الصوم لمدة أسبوع. فتابعوا دروسهم ومارسوا تمارينهم الرياضية كالمعتاد من دون أن يغيّروا شيئاً من عاداتهم طوال ذلك الأسبوع. وخلال هذه الفترة القصيرة، لاحظ أساتذة هؤلاء الطلاب تحسناً كبيراً في نتائجهم الدراسية. تمّ تكرار هذه التجربة مرات عدة فتبيّن أن هذا التحسن لم يكن وليد الصدفة، وأن الصوم يطوّر فعلياً القدرات العقلية.

مهدئ فعّال

يذكر الدكتور شلتون مثلاً يعبّر خير تعبير عن تأثير الصوم المهدئ على الأشخاص العصبيّين جداً. فقد كانت إحدى مريضاته عصبية جداً لدرجة انها كانت تصاب بالهستيريا لمجرد أن يشير زوجها إليها بإصبعه ممازحاً! فتبكي تارةً وتضحك تارةً أخرى لبعض الوقت قبل أن تستعيد هدوءها. وكانت أدنى ضجةٍ أثناء الليل تصدر من داخل المنزل أو خارجه ترعبها. لكنها تمكنت من أن تتخلص من عصبيتها المرضيّة تلك بأسبوعٍ من الصوم.

نوبات الصرع

أخضع الدكتور شلتون العديد من المصابين بالصرع للعلاج بالصوم وقد أتى ذلك بنتائج جيدة، إذ لم تعاود نوبات الصرع بعدها إلا اثنين من مرضاه. ولكن في مطلق الأحوال، كان الامتناع عن الطعام منقذاً لهم. يشرح الدكتور ويغر (Weger)، الأخصائي في هذه المسألة، أنه «من المعترف به لدى الأطباء أن معظم نوبات الصرع تتفاقم بسبب اضطرابات المعدة والأمعاء أو ارتفاع حموضة المعدة أو التخمّر المعوي (. . .) وأن أبرز مصادر التفاقم ذاك هو القولون». من هنا نستطيع إدراك أهمية الصوم في معالجة نوبات الصرع. ويعطي الدكتور شلتون مثالاً عن أحد مرضاه الذي كان يعاني من أوجاع في الجهة اليسرى من منطقة الحوض ومن تشنجات في القولون قبل كل نوبة صرع. ولكن من المؤكد أن استعادة المريض للنظام الغذائي ذاته الذي كان يعتمده قبل الصوم قد يؤدي إلى فشل العلاج مع مرور الوقت.

تأثير الصوم على السمع

يشرح الدكتور شلتون حالة أحد مرضاه الذي عانى مدة 25 عاماً من الصمم في إحدى أذنيه، واستعاد حاسة السمع بعد ثلاثين يوماً من الصوم حتى أنه استطاع سماع صوت تكتكة ساعته بأذنه المصابة. كما أن العديد من حالات ضعف السمع تحسنت أو شُفيت من خلال الصوم (من دون اعتباره الحل الأوحد لمعالجة الصمم).

تحسين الأداء الجسدي

ليس المراد هنا القول بأن الصوم ضروري قبل كل مباراة رياضية (حتى ولو كان هذا ما اعتاد على فعله يانِك نواه (Yannick Noah) قبل

كل مبارياته ليقدم أفضل أداء له) ولكن المراد هو إعطاء أمثلة تبين كيف أن الصوم يزوّد الجسم بالقوة على نقيض الأفكار الموروثة التي تدّعي أنه يرهق الجسم. لقد اضطر الدكتور تانر، الذي أصبح معالجاً متخصصاً بالصوم، إلى مواجهة صحافي رفض الفكرة القائلة بأن الامتناع عن الطعام يحافظ على قوّة الجسم وطاقته. كان الدكتور قد أنهى لتوّه أسبوعين من الصوم فاستغل الفرصة مباشرةً وقال للصحافي: «لقد عانيت أمراضاً كثيرة على مدى سنواتٍ عديدة وها أنا صائم منذ أسبوعين، بينما أنت شاب وتتمتع بصحةٍ جيدة وبنيةٍ قوية. سأكتفي بتناول كوبٍ من الماء ومن ثم سنتسابق حول تلك القاعة لنرى من منا سيصمد أكثر».

قبِل الصحافي التحدي وسرعان ما استهلك قواه وعرّض نفسه للسخرية أمام الحضور الذي استمتع بقوة الدكتور التي بدت مضاعفة عشرات المرات.

ويصوم العديد من الرياضيّين عند بداية كل تدريباتهم تحضراً لخوض أي مباراة وكثيرة هي الشهادات حول فعالية الصوم في هذا المضمار. ففي عام 1903، خضع ثمانية رياضيين للصوم مدة سبعة أيام ثم أجروا بعده اختباراتٍ لمدى قوتهم وقدرتهم على التحمل، وأحرزوا أرقاماً قياسية أدهشت الجميع. وقد تحدّى السيد لوو (Mr Low)، وهو رياضي اعتاد ممارسة الصوم، طبيبين كانا يؤكدان له أن الامتناع عن الطعام لأسبوع يضعف الإنسان إلى حد أن يجعله عاجزاً عن المشي، وأن بضعة أيام أخرى من الصوم قد تعرض حياته للخطر. فاقترح عليهما السيد لوو أن ينافسهما بالطريقة التي يختارانها بعد أن يصوم فترة 15 يوماً. وبالتأكيد كان أكثر نشاطاً منهما عند حلول المنافسة.

علاج للسِّفلِس

لقد كان مرض السفلس يسبّب وفاة كل من كان يصاب به قبل ظهور المضادات الحيوية بكثير. ولكن في مصر، عالجت المستشفيات هذا المرض بطريقة مميزة وفعالة، ألا وهي الصوم.

كما أن الناجين من الأوبئة التي كانت تقضي على آلاف الأشخاص هم غالباً من عانوا أثناءها من الجوع وليس من تلقّوا غذاءً جيداً.

لا لحَب الشباب!

تختفي المشاكل الجلدية بشكلٍ أسرع أثناء الصوم. ويذكر الدكتور شلتون حالة شاب عانى لأكثر من عشر سنوات من مشكلة البثور وقد جرب كافة أنواع العلاجات الطبية الممكنة قبل أن يلجأ إلى الصوم. وفي ظرف 9 أيام، عادت بشرته نقية وخالية من الشوائب كبشرة الطفل الرضيع.

التهاب المفاصل

إليكم في ما يلي حالة الدكتور لويس ماري بلان (Louis-Marie Blanc)، نقلاً عن الدكتور برتولي (Dr Bertholet) الذي أخضعه لعلاج بالصوم وقد نشرت ملاحظات الطبيب الذي تابع العلاج في مجلةَ العلاجات الحرة (Les Libres Therapeutiques) في شهر آذار (مارس) 1960.

كان الدكتور بلان يعاني من التهاب المفاصل فاتّبع علاجاً لمدة 21 يوماً بإشراف الدكتور بارتولي، خسر بعده 10 كلغ من وزنه وأصبح يزن 69 كلغ بينما يبلغ طوله 1,71م، وهذا وزن مناسب. لقد عانى

خلال الصوم بالأخص من الأرق ومن ثقل مؤلم على مستوى الكبد ومن حالة مزرية في اللثة واللسان لم يستطع علاجها أي غسول. ولكنه لم يشعر بالجوع إطلاقاً ولم يعانِ في ما بعد من مشاكل في الهضم ومن الأوجاع التي عانى منها منذ طفولته.

أوجاع الرأس

صام المستشار الروسي الدكتور فون سيلاند (Von Seeland)، في أواخر القرن التاسع عشر لمدة 36 ساعة أسبوعياً على مدى ستة أشهر، فتخلص من أوجاع الرأس التي كان يعاني منها منذ طفولته. وقال بعد هذه التجربة: «إن أكثر ما أسعدني وثبتني على قراري في الصوم بانتظام هو الشعور الرائع بالارتياح والمزاج الجيد الذي يؤمنهما لي. فبعد كل فترة علاج كنت أشعر بحيوية وتفاؤل فتىً في الخامسة عشر من العمر».

الربو والتهاب الشعب الهوائية المزمن

يذكر الدكتور برتولي حالة رجلٍ في الأربعين من العمر كان يعاني قصوراً في وظائف القلب والرئتين والربو والتهاباً في الشعب الهوائية، مما جعله عاجزاً عن العمل منذ أكثر من سنة، وعن القيام بأدنى مجهود. كما أنه كان يعاني آلاماً متواصلة في الصدر وخفقاناً سريعاً في دقات القلب. لقد جرب ذلك الرجل كافة العلاجات الطبية التي وُصفت له دون أي جدوى ولكنه استطاع الشفاء من حالته المستعصية تلك بعد 28 يوماً من الصوم.

فوائد الصوم

«غالباً ما لا ندرك كمية الطاقة التي يستهلكها جسمنا أثناء عملية التحويل الغذائي. إذ يلزمنا كمية هائلة من الطاقة للهضم وتحويل الطعام ونقل كيلوغرامات عدّة من المواد الغذائية التي تنتجُ عن عملية التحويل تلك، عبر تسعة امتارٍ من القنوات، ومن ثم نقل المواد الممتصّة، بكميات معتدلة أو بإفراط، عبر كافة الأوعية الدموية في الجسم، وذلك بشكلٍ متواصلٍ ودائم. إن عدم استهلاك طاقتنا في إتمام تلك العملية برمتها يمكّننا من استخدامها في تحقيق أهدافٍ أخرى، ففي حالات المرض مثلاً، تُستهلك تلك الطاقة بشكلٍ أساسي بهدف الشفاء. ولكن العديد من الناس يرهقون أجسامهم عبر استخدامهم كامل طاقتهم في عمليّات هضمٍ متواصلة».

(ماك فادن Mac Fadden)

الطب من وجهة نظرٍ مختلفة

اشتهرت مقولة كلود برنارد (Claude Bernard) «إن الأرضية التي تنمو فيها الجراثيم هي المشكلة، لا الجراثيم بحد ذاتها»، فعندما يكون الجسم في حالة متوازنة وتكون خلاياه سليمة، يستعصي على الأجسام المعادية كالفيروسات والبكتيريا التغلغل والاستقرار فيه، فتمرّ عبره دون أن تتم عملها أو تحدث أي ضرر. ولكن مع ذلك، قليلون هم الأطباء والعلماء الذين أولوا اهتماماً خاصاً للطب «الوقائي».

يعتمد الطب منذ أواخر القرن التاسع عشر بشكلٍ كبير على اكتشافات باستور (Pasteur)، بالرغم من أن صحتها وفعاليّتها كثيراً ما تعرضت للتشكيك، والإثباتات حول ذلك متوفرة.

ففي عصر باستور، تواجهت مدرستان كبيرتان في الطب، إحداهما مدرسة باستور التي كانت تقول بأن الأجسام المعادية للإنسان والمسببة للأمراض هي من نتاج عوامل خارجية، بينما كانت المدرسة الأخرى، مدرسة كلود برنارد، تقول بأن العلّة والمرض يأتيان من داخل الجسم وبأن صحته وتوازن خلاياه هما اللذان يحدّدان حالته الصحية العامة، وبأن الجسم السليم لا يخشى أبداً الفيروسات والميكروبات الآتية من الخارج. وفي المقابل، يسمح الجسم الضعيف للميكروبات بالدخول والتكاثر دون أي عوائق. وهذه النظرية تبدو منطقية أكثر من نظرية باستور من نواحٍ عدّة. إذ إنها تفسّر مثلاً كيف أنّ أوبئة مستعصية كالطاعون والكوليرا ومرض السّل وحتّى الإيدز قد تصيب أشخاصاً دون آخرين، بالرغم من كونهم معرضين جميعهم من الخارج، لخطر العدوى ذاته.

بالنسبة إلى الدكتور برتولي الذي أدار لمدة طويلة مركزاً للصوم على ضفة بحيرة لمان (Lac Leman) وعرّف مرضاه بفوائد الصوم على مدى أكثر من 40 عاماً: «إن الامتناع عن الطعام لفترة طويلة بعض الشيء، يريح الجسم قليلاً من عملية هضم المواد الغذائية ويسمح بالتالي للخلايا بتنقية ذاتها وطرد السموم التي تعيق عملها الطبيعي». وإذا ما أخذنا مثالاً على ذلك، وجدنا أن لا أحد يستطيع نكران الدور الإنقاذي الذي تضطلع به المضادات الحيوية أحياناً. ففي المراحل المتقدمة لمرضٍ ما ناتج عن بكتيريا، تقضي تلك المضادات على الجرثومة المعنيّة وتنقذ بالتالي المريض.

ولكن لما كانت تلك البكتيريا استطاعت أساساً أن تتغلغل في جسم ذاك المريض لو كانت خلاياه في وضعٍ سليم.

وبالتالي فإن الدكتور برتولي لا ينكر القدرة الشفائية للمضادات الحيوية ولكنه يعتبر أنه بعد إتمام العلاج بالمضادات، آن أوان البحث عن جذور المرض الرئيسي لإعادة الجسم إلى حالته السليمة. ولتحقيق ذلك، والوصول إلى أسباب المرض ومعالجة الخلل في الخلايا وإعادة تنظيم مناعة الجسم ضد الأمراض، لا شيء قد يضاهي العلاج بالصوم عندما يتمّ بعقلانية.

أيهما أكثر فعالية؟

إن لائحة الأمراض التي يستطيع الصوم شفاءها طويلة، ولكنني سأكتفي هنا بالحديث عن الدور الوقائي الذي يؤديه الامتناع عن الطعام لفترة قصيرة، وعن قدرته على إعادة توازن الجسم وتسريع عملية تنقيته من السموم والرواسب التي تتراكم فيه على مدى أسابيع وأشهر وسنوات. أما الحالات المستعصية التي عجز الطب المعتمد رسمياً عن علاجها وقد شفاها العلاج بالصوم فهي بالآلاف، ولكنها تمّت تحت إشراف عيادات متخصصة. غير أن الدكتور برتولي يعتبر أنه: «إذا استطاع الصوم تحقيق هذه النتائج العلاجية المهمة في حالات نفض الطب يده منها، لا بد أن ننتظر منه أن يحقّق إنجازات أسرع وأكثر فعالية عندما نكون في مواجهة أمراضٍ أقل خطورة ويكون الجسم لا يزال يحتفظ ببعض من حيويته».

ستفخرون بأنفسكم!

قد يعتبركم مجتمعكم في بداية صومكم غريبي الأطوار، ولكن

بعد مرور بعض الوقت، إذا لم تستطيعوا إقناع أقاربكم بتجربة الصوم، سوف يقرّون بأنكم تتمتعون بإرادةٍ مميّزة، وهذا ليس مزعجاً إطلاقاً في النهاية حتى ولو قام في البدء على أفكار مغلوطة. المسيح كان يصوم، وكذلك موسى وغاندي، فلم لا تصومون أنتم أيضاً؟ ولنكن صريحين، ليس علينا أن نتمتع بقوة خارقة لنتمكن من الصوم... يكفي أن نتحلّى بالشجاعة لتجاهل تعليقات الأشخاص الذين لا يدركون فوائد الصوم من جهة، ومقاومة الرغبة في تناول الطعام من جهة أخرى (مع التمييز طبعاً بين تلك الرغبة والشعور الطبيعي بالجوع). وكوني جرّبت الصوم مرّاتٍ عدّة، أؤكد لكم أنه ليس بإنجاز صعب التحقيق.

آلة معقدة وخارقة

رغم أن جسم الإنسان خضع لكمٍّ هائل من الدراسات والتحاليل على يد كبار الباحثين والعلماء، إلاّ أنه لا يزال ينطوي على الكثير من الخفايا التي لم تُكتشف بعد، ولكن لا حاجة للخوض في تفاصيل عمله الدقيقة لإدراك أهمية الصوم الجوهرية. يكفي أن نعرف أن جسمنا عبارة عن آلة تحرق الوقود (المواد الغذائية) لتوليد الطاقة، كما يفعل محرّك السيارة، ولكن عملية الاحتراق تلك تخلّف الفضلات، خصوصاً أننا نفرط في الطعام ونتناول الكثير من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية الخالية من العناصر المغذية والمحشوة بالسكر السريع الاحتراق والدهون، ويصعب على جسمنا هضمها، فتتراكم فيه. وكما تكون حالة السيارة التي لا يتم تغيير زيتها بانتظام، ويتم تشغيلها بوقود ذي جودة متدنية، هكذا نكون نحن أيضاً، فيضعف جسمنا وتظهر علامات الشيخوخة عليه. لهذا عندما نمنحه فترة صوم من وقتٍ لآخر، فإننا نُخضعه بشكل ما لمعاينة متميّزة، ولكن الفرق يكمن في أن هذا لا

يتطلّب منّا جهداً إذ إن الجسم يصلح نفسه بنفسه ويتخلّص بمفرده من السموم والترسّبات ويرمّم خلاياه المتضرّرة. لكي ينجز كل ذلك، لا يحتاج جسمنا سوى للقليل من الراحة، والامتناع عن تناول الطعام. فعلى عكس السيارة التي تتعطّل ما إن يفرغ خزّانها من الوقود، يلجأ الجسم ما إن يشعر بالحاجة للطاقة إلى استخدام الدهون المخزّنة فيه التي قد يفيدنا التخلص منها!

استراحة صغيرة!

لا تحسبوا أن جسمكم يعمل بوتيرةٍ أبطأ أثناء الصوم، أو أنه يتوقف عن العمل! فهو يستمر بتوليد الطاقة مستخدماً مخزونه الخاص ليسمح لكم بالحركة والتفكير والتركيز، فتعيشون تماماً كما لو أنكم تتغذون. ولكن ما يحدث هو أنكم تمنحون جهازكم الهضمي فترة استراحة، فيتوقف جسمكم مؤقتاً عن القيام بعمليتي هضم وامتصاص المواد الأولية ليس أكثر، ويلجأ أثناء انتظاره للطعام إلى «تصنيع» الطاقة من خلال مخزونه الذي قد يكفيه لأسابيع قبل أن ينفد. لا تستخفّوا أبداً بالراحة التي تؤمّنها عملية التوقف عن الهضم، إذ يقول الدكتور أوسوالد (Dr Oswald) الذي كان يعتمد العلاج بالصوم لشفاء مرضاه في أواخر القرن التاسع عشر: «تلجأ طبيعة الجسم عادةً إلى القيام بعملية تنظيف عامة عندما لا تملك شيئاً لتهضمه، وهو أمر تتوق إلى القيام به فتقوم بدراسة الأنسجة الزائدة وتحليلها فترسل تلك الصالحة منها إلى الجهاز الهضمي بينما تتخلص نهائياً من الفضلات الضارة». خلاصة القول إن الامتناع عن تناول الطعام يتيح لجسمكم القيام بعملية فرز، فيتخلص من الدهون الزائدة من دون أن يمسّ بالعناصر والمواد الأساسية.

على مهل...

عندما تصومون ويكون جهازكم الهضمي عاطلاً عن العمل، يكفّ السكر السريع الاحتراق عن التدفّق إلى جسمكم على عدد الثواني، فتصبح ردود فعلكم أبطأ من المعتاد، ويضطر جسمكم للّجوء إلى مخزونه مما يبطّئ عملية إنتاجه للطاقة. من هنا، فقد تشكون من حركةٍ بطيئة أثناء الصوم، لذا فإن الوقت ليس مناسباً للمشاركة في سباق الـ100 متر أو لخوض نهائيات مباراةٍ قد تستلزم منكم ردود فعلٍ سريعة. بينما في المقابل، ستناسبكم كثيراً النشاطات التي تتطلب صبراً، والنزهات الطويلة، والتخطيط على المدى الطويل وكل ما يتطلّب التأني لإنجازه. صحيح أنكم ستعملون ببطء أكثر ولكن في المقابل ستستخدمون طاقةً يحتفظ بها جسمكم منذ سنوات، مما يعني أيضاً أنه لا يمكنكم القيادة في هذه الظروف، ليس لأن ذلك قد يعرّضكم للخطر بل لأن ردود فعلكم تكون بطيئة. وإن اضطررتم لذلك، فتناولوا عصير الفواكه قبل الجلوس خلف مقود السيارة.

عمليةُ تنظيفٍ كبرى

يلقي الدكتور شلتون الضوء على أحد جوانب الصوم التي يهملها الكثيرون أحياناً وهو أن الجسم عندما يلجأ لاستخدام الأنسجة الزائدة فيه أثناء الصوم، يتسبب بتلف بعض الخلايا الشاذة والأورام المضرّة، أو إعادة استخدامها. وبالطبع يعترض معتنقو الطب التقليدي على هذه الفكرة فهم يرفضون كليّاً فكرة معالجة السرطان بالصوم إذ إن ذلك مستحيل على حدّ تعبيرهم! خصوصاً أنه غالباً ما يكون النحول من عوارض الإصابة بالسرطان. لا ندّعي أبداً أن الصوم يشفي كافة الأمراض أو أنه الحل المعجزة لمرض السرطان ولكنه بلا شك وسيلة

وقائية ممتازة. فمن شأن الصوم الدوري والمنتظم أن يساعد على التخلص من بعض الخلايا الخبيثة الخفيّة التي تنتظر أدنى فرصة لتتكاثر وتنتشر في الجسم.

انحلال الأنسجة الذاتي

قد يبعث هذا التعبير على الخوف، لأنه يعني حرفياً أن الخلايا تدمّر ذاتها بذاتها أو «تنتحر». والصوم يؤدي إلى حدوث هذه الظاهرة في جسمنا إذ إنّ خلايانا تنتج أنزيمات قد تلتهم هذه الخلايا ما إن يحتاج الجسم لذلك. ومن الممكن مقارنة هذه الظاهرة ببعض الحالات التي تحدث في عالم النبات، حيث أنّ النباتات الدرنيّة كالبصل مثلاً تعمل على هذا النحو فقد تنبت البصلة خارج الظروف الزراعية الطبيعية، وتنمو أوراقها حتى تفرغ البصلة من كل موادها الغذائية وبالتالي تكون النبتة قد استخدمت مخزونها الخاص للنمو. كما أنه في عالم النبات أو عالم الحيوان على حدٍّ سواء، تحوّل الأنزيمات الخلايا لتجعلها تتلاءم مع الدور المنوط بها، وهكذا يستطيع الجسم، وفقاً لحاجات أعضائه، أن يصنع المواد الضرورية لبقائه انطلاقاً من مخزون الطاقة فيه، ومن الخلايا غير الضرورية. خلال الصوم مثلاً، يلجأ الجسم إلى تحويل الدهون، لكن عندما يتعلق الأمر بتشغيل القلب والدماغ لا يمكنه المخاطرة بنفاد مخزونه. ولكي يتمكن عند الحاجة من التعامل مع هذه الأولوية، فإنه يستمد البروتينات من العضلات ثم يهضمها بواسطة أنزيمات محدّدة (الأنزيمات البروتينية ما بين الخلايا) ويحوّلها بذلك إلى أحماض أمينيّة ينقلها الدم إلى الأعضاء الأساسية أي القلب والدماغ. وما لم تتعرض البروتينات لعملية انحلالٍ ذاتية ولم تحوّلها الأنزيمات إلى جزيئاتٍ صغيرة، لن يكون بالإمكان نقلها من مكانٍ إلى آخر في الجسم.

ما يظهر أن الجسم هو فعلاً آلةٌ رائعة هي قدرته على التحكّم بإتقان بعملية الانحلال الذاتي تلك، فهو لا يلجأ أبداً إلى تدمير نسيج سليم ليغذي نسيجاً مريضاً بل على عكس ذلك، يستخدم دوماً الأنسجةَ الضارة أو غير الضرورية ليلّبي الوظائف الأساسية لبقائه.

مكافحة الأورام

لطالما لاحظ الأطباء والمعالجون بالطب الطبيعي المختصون بالصوم إمكانية زوال الأورام عبر الامتناع عن الطعام، إذ إن الجسم يستخدم مواده المضرة أو غير الضرورية لصناعة الطاقة قبل أن يستمد من موارده المهمة. ولكن بالتأكيد لا بدّ من إشراف طبيّ عندما يُعتمد الصوم لمعالجة أورامٍ خبيثة أو أمراض مميتة وهذا الكتاب لا يقترح الصوم على أنه علاجٌ لكافة الأمراض بل كوسيلة لتحسين حالتكم الصحية العامة.

خسارة الوزن

لن تقابلوا أبداً أخصائي تغذية ينصحكم بالصوم لخسارة وزنكم الزائد، وهذا يبدو منطقياً إذ إن الصوم ليس أبداً تلك الحمية الغذائية التي قد تحدث المعجزات. في المقابل قد ينصحكم بنظامٍ غذائي مخصّص لفقدان الوزن. وما أصعب اتباع ريجيم مماثل!

لا شك أن الصوم قد ينحفّكم، ولكنه ليس علاجاً يمكن اعتماده على المدى الطويل. لذا إن أردتم اتباعه لاستعادة الرشاقة، فاعلموا أنه ليس كافياً. ودوره ينحصر بإطلاق عملية التنحيف إذ إنّ أولى أيام الصوم هي التي تشهد أكبر خسارةٍ للوزن (كما في أولى أيام أيّ نظامٍ غذائي صارم) ولكن هذا الامتناع عن الطعام قد يسمح للجسم، عبر

تمكينه من التخلص من الفضلات والسموم، بحرق العناصر الغذائية الوافدة إليه بشكلٍ أفضل. وبالتالي فإن بدء حميةٍ غذائية بالصوم يبدو منطقياً جداً، خصوصاً أنكم عندما تدركون سهولة الامتناع عن الطعام يسهل عليكم أكثر وضع بعض القيود على برنامجكم الغذائي المعتاد.

يعتبر البعض أن الصائم يخسر 500 غرام يومياً ولكن في الحقيقة هذه المقاربة نسبية جداً إذ إن معدّل خسارة الوزن يعتمد على نسبة البدانة عند بداية الصوم: فالشخص البدين يخسر الوزن بسرعة أكبر من الشخص النحيف (الذي قد يفيده الصوم على المدى القصير)، تماماً كما أن الشخص الذي يمارس الرياضة بانتظام ينحف بشكل أسرع من الذي يلازم السرير أو الكرسي. والجدير ذكره أيضاً أنه على الرغم من تقارب معدل خسارة الوزن لدى النساء والرجال، إلاّ أن النساء يخسرن نسبة أكبر من الدهون بينما يخسر الرجال نسبة أكبر من الماء. وهذا منطقي لأن أجسام النساء تحوي بطبيعتها كمية أكبر من الدهون.

دمٌ أفضل

تزداد كميّة الكريّات الحمراء أثناء الصوم ممّا قد يكون نافعاً جداً في حالات فقر الدم، في حين تنخفض كميّة الكريّات البيضاء بنسبة قليلة. وقد أظهرت كل الدراسات التي قامت بتحليل دمّ الصائمين تحسناً في طبيعة دمهم، أقلّه في الأسابيع الأولى من الصوم!

عندما يبدو شخصٌ ما مريضاً، أو شاحباً، أو يعاني من مشكلة فقر الدم، ينصحه الأطباء وأقاربه تلقائياً باستعادة قواه عبر تناول الطعام. إلاّ أن الصوم أثبت فعاليته في مضاعفة عدد الكريّات الحمراء في مثل هذه الحالات. ووفقاً لطبيعة فقر الدم، قد تظهر هذه النتائج بعد أسبوعٍ

من الامتناع الكلي عن الطعام، أو أسبوعين في حالات فقر الدم الخطيرة.

نضارة البشرة

تستفيد البشرة مباشرةً من تجدّد الخلايا الذي يحدثه الصوم فتزول البقع والشوائب وتخف مشكلة العدّ الوردي (Couperose) وكذلك التجاعيد الصغيرة وتتجدّد بذلك تركيبة البشرة ولونها: فتصبح أكثر نعومةً وتبدو أكثر نقاءً. أي باختصار، أكثر شباباً، مثلها مثل باقي أنسجة الجسم التي يجدّدها الصوم. وفي القرن الماضي، أظهر الطبيبان كارلسون وكاندي (Drs Carlson et Kunde) من قسم الفيسيولوجيا في جامعة كاليفورنيا أن فترة 15 يوماً من الصوم تستطيع تجديد خلايا رجلٍ في الأربعين من العمر حتى تصبح بشرته كبشرة شابٍ في الـ17، ولكن من المؤكد أن تجدّد البشرة السريع هذا لن يطول في حال عدتم إلى اعتماد نظام غذائي سيّئ. كما أن الصوم يأتي بنتائج مذهلة لدى الأشخاص الّذين يعانون من حب الشباب.

أسنانٌ جميلة

كانت خرافة قديمة تعتبر أن الصوم يؤدي إلى إفساد الأسنان، ولكنها مخطئة إذ إنه على عكس ذلك يحسّن من نوعيتها ويحميها من التخلخل، وقد رأينا سابقاً أسناناً متخلخلة استعادت متانتها نتيجة الصوم. فإذا كنتم تشعرون بألم في الأسنان ولا تستطيعون الحصول على موعدٍ مستعجل لدى طبيب الأسنان، جرّبوا الصوم وقد يخف الألم في أقل من 24 ساعة.

من أجل قلبٍ جيّد

أظهر عدد كبير من حالات العلاج بالصوم التي اعتمدها مرضى القلب أن الامتناع عن الطعام مفيد لهم وهذا ينتج عن تأثيراتٍ عدّة يحدثها الصوم: إذ لا يتم تنشيط القلب باستمرار كالسابق مما يتيح له أخذ قسطٍ من الراحة. كما أن الدم يصبح أنقى ويغذي القلب بشكلٍ أفضل وتتباطأ وتيرة دقات القلب، مما يخفّف من جهده بمعدل الربع تقريباً، ويتيح له بأن يجدّد خلاياه. أما إن كنتم تعانون من ارتفاع ضغط الدم فقد يساعد الصوم من فترة لفترة على تحسين وضع شرايينكم، خصوصاً حين تشربون الكثير من الماء. ويمكن اعتبار الصوم من أفضل العلاجات لأمراض القلب والشرايين والأمراض الأيضية (ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم والتريغليسريد ومرض السكري الناتج عن السمنة...)

راحة المَعِدة

يساعد الصوم المعدة المريضة (نتيجة التهابات وتقرحات المعدة وتقرحات المعى الاثني عشري) على الشفاء، ربما لأن فراغ المعدة من الطعام أثناء الصوم يحدّ من إنتاج العصارات الهضميّة. كما أن الغشاء المخاطي التالف والمتقرح والمؤلم يستفيد من فترة الراحة تلك ليستعيد صحته. باختصار، يُنصح باللجوء إلى الصوم في حالات الاضطراب الهضمي كافة.

التئام الكسور

مهما بدا لكم الأمر غريباً، إلاّ أن الكسور تلتئم وتستعيد العظام متانتها بسرعةٍ أكبر أثناء الصوم، إذ إن الجسم يستمر في صناعة العظام

حتى لو لم يتلقَّ من الخارج المواد التي يحتاجها لذلك، فهو يستمد من مخزونه مواد غير ضروريّة ويحوّلها مباشرةً إلى مواد فعّالة قابلة للاستخدام. إضافةً إلى ذلك، فإن ترقّق العظام (أي خسارتها للمعادن) قد يكون على ارتباطٍ مباشر بطبيعة غذائنا، فكل الأطعمة المكرّرة التي نتناولها على امتداد النهار تسبّب حموضة في الأمعاء يضطر الجسم لكي يخفّض نسبتها إلى استخدام مخزونه من المعادن. أمّا خلال الصوم، فإن الجسم لا يعتمد على المعادن الموجودة في العظام، لأن لا حاجة به للمحافظة على درجة مقبولة من الحموضة.

شعر أقوى ووبر أنعم

يحسّن الصوم صحة الشعر والوبر والأظافر وإن بدا ذلك غريباً، فمن المرجّح جدّاً مثلاً أن يتخلّص مَن يعانون مِن تساقط الشعر من هذه المشكلة أثناء امتناعهم عن الطعام. كما أنّ الصوم قد يساعد الأظافر الضعيفة التي تتقصّف وتتكسر على استعادة قوّتها. في المقابل، ينمو الوبر بوتيرةٍ أبطأ أثناء الصوم بينما تصبح ذقون الرجال أكثر نعومة.

حالة جسدية وفكرية أفضل!

يؤكد جميع الصائمين أن الصوم يساعد على إدراك الأمور بشكلٍ أفضل، كما لو أن «عملية التنظيف» التي يُحدثها الصوم في خلايا الجسم تطال أيضاً خلايا الدماغ. وعلى الرغم من أنه يجب تجربة الصوم للاقتناع بتأثيره، إلاّ أن جميع الذين جرّبوه أجمعوا على أنه ساعد على رؤية الأمور بوضوح أكبر. لا بدّ أنكم لاحظتم أنكم تجدون صعوبة في التركيز وتميلون إلى الشعور بالنعاس بعد كل وجبةٍ ثقيلة تتناولونها، وذلك منطقيٌ جدّاً لأن أعضاء الجهاز الهضمي تستنزف

طاقتكم العصبية وكميّاتٍ كبيرة من الدم لهضم الأطعمة التي تناولتموها وتحويلها إلى طاقة، بينما كان بإمكان هذه الطاقة أن تتوجّه مباشرةً إلى خدمة الدماغ لو لم تستعمل في اتمام عملية الهضم. لذلك، إذا كنتم بحاجة إلى التفكير بتمعّن ومنطق أو التركيز أو تشغيل ذاكرتكم، من الأفضل لكم أن تختاروا الأوقات التي تكون فيها معدتكم خاوية (قبل الطعام مثلاً) لا تلك التي تنشغل فيها معدتكم بالهضم.

إن أتيحت لكم فرصة الحديث مع أشخاصٍ يمارسون الصوم، سوف يخبرونكم بأنهم غالباً ما يأخذون قراراتهم الجوهرية في مرحلة ما بعد الصوم، كما لو أنهم يستطيعون حينها تمييز الأمور وتحديد الأولويّات بشكلٍ أفضل.

خلال فترة الصوم أيضاً، وبعد بضعة أيام من الامتناع عن تناول الطعام، أي حين يفتقر الدماغ والعضلات إلى السكر (الغلوكوز) المعدّ مباشرةً للحرق، يضطر الجسم للبحث عن مصدرٍ آخر للطاقة، فيؤمنها له الكبد عبر الأجسام الكيتونية التي يصنعها من مخزونه الدهني. هذا الوقود غير المألوف للدماغ قد يكون مصدراً لصفاء الرؤيا ووضوحها لدى ممارسي الصوم.

وداعاً للأرق

يساهم الصوم في تهدئة الأشخاص المضطربين! ولطالما اعتُمد في القرون السابقة كعلاجٍ للاضطرابات العقلية، فهو يساعد في الحقيقة المرضى العصبيّين على استعادة هدوئهم بسرعة. وعلى الرغم من تقلّص فترة النوم في غالب الأحيان أثناء الصوم، إلاّ أن ذلك قد يكون مفيداً جداً للّذين يعانون من اضطراباتٍ في النوم لأن نوعية نومهم حينها تكون أكثر فعالية. وإن كنتم من محبّي النوم، فقد تعانون من بعض

الاضطرابات في الليالي الأولى ولكن سرعان ما تعود المياه إلى مجاريها. لذا فإن القيام بنشاطٍ جسدي في الهواء الطلق أثناء الصوم (رحلة مثلاً) قد يساعدكم على النوم بسهولة أكبر.

حواس مرهفة!

يتحسن نظركم وسمعكم أثناء الصوم، ويزداد إدراككم الحسّي حدّة، فتستعيدون أحياناً روائح وأحاسيس كنتم قد نسيتموها. ذلك أن الامتناع عن الطعام يتيح لجسمكم الفرصة للتخلّص من الدهون والسموم والفضلات التي تثقله، ممّا يسهّل عمل الجهاز العصبي ويعيد الصحّة والشباب إلى حواسكم التي تكون قد أخمدتها تلك السموم.

مقاومة أكبر في وجه الأمراض

بما أن الصوم يحسّن نوعية الدم وحيوية الجسم وحالة الجهاز العصبي وبما أنه يُفعّل عمليّة التخلّص من السموم والفضلات التي تثقل الجسم، وتعيق عمله، فهو بالتالي يعزّز جهاز المناعة لدى الإنسان.

التخلّص من الأمراض المعدية

لقد أثبت الصوم قدرته على التخلص من الأمراض المعدية بسرعة كبيرة، كالزكام والتهاب الجيوب الأنفية المستعصي أو أيّ عدوى أخرى، وقد يكفي في معظم الأحيان صوم يوم واحد للتخلص من زكامٍ كان سيعذّبكم على مدى أسبوع. وهذا يتعارض بالتأكيد مع النصائح التي ينهال بها عليكم الأصدقاء وأفراد العائلة على امتداد النهار: «على المرضى تناول الطعام لإستعادة قواهم!»

الوقت المناسب للإقلاع عن التدخين والقهوة والحلويات!

كم من الأشخاص يتمنّون الإقلاع عن التدخين، والتخفيف من حدّة شراهتهم أو هوسهم بالقهوة أو الشوكولا؟ فكل هذه «المخدرات الخفيفة» تشكل مصدر تعاسةٍ للكثيرين. كما أن كثيراً ما يخشى المدخنون من زيادة وزنهم إذا ما أقلعوا عن عادتهم هذه. والواقع أنه من الصعب جداً الامتناع عن كل تلك الإغراءات! ولكن الصوم، بعيداً عن كل ما قد يثير الشهية وعن الأشخاص المزعجين (الذين يحاولون إثناءكم عن الصوم، وإن بغير قصد منهم)، سيساعدكم بالتأكيد على الاستغناء عن كل تلك المخدرات التي تستحوذ عادةً على دماغكم. صدّقوني الأمر يستحق عناء التجربة! صحيح أنه لن يحلّ كل المشاكل ولكنه سيشكّل بدايةً جيّدة نحو الإقلاع النهائي. أثناء دورة الصوم التدريبية المرفقة برحلات في الطبيعة سيراً على الأقدام، التي أجريتها في منطقة الدروم (Drôme) (راجع ص 133)، استطاع ثنائي التحق بالدورة للمرة الرابعة أن يقلع عن التدخين. فتمكنت المرأة من ذلك في الدورة ما قبل الأخيرة، بينما تمكن زوجها بعد الدورة الرابعة. في الحقيقة يصبح قرار الانقطاع عن التدخين أسهل بعد أسبوع من الامتناع عنه. والجدير ذكره أيضاً أن التدخين غير مستحب إطلاقاً أثناء الصوم، شأنه شأن كافة الأدوية والمواد السامّة الأخرى التي قد يكون تأثيرها أكثر حدّةً على جسم الإنسان أثناء فترة امتناعه عن الطعام.

تفاؤل يدوم طويلاً

يبدأ هذا الإحساس بالتفاؤل أثناء الصوم ويستمر لبضعة أسابيع فتشعرون بقدرتكم على تحقيق إنجازات لطالما اعتبرتموها مستحيلة عليكم، ويزداد تفاؤلكم أكثر وأكثر. وفي بعض الأحيان تشعرون

بسعادة غير مبررة (على عكس الشعور السائد في عصرنا هذا)، وتستطيعون تقدير أشياءٍ لم تلاحظوها حتى سابقاً. يمكن أن نعزو حالة السعادة هذه إلى ازدياد عملية إفراز هورمون السعادة السيروتونين (Serotonin) في جسمنا، بينما يتراجع إفراز هورمون الضغط النفسي. كما أن دماغنا «النظيف» حالياً، والذي يتغذى مؤقتاً بوقود غير وقوده المعتاد، يزداد قدرةً على الاستمتاع بجمال ما يحيط به.

موانع الصوم والأفكار المغلوطة

«يستمتع الدبّ بأكل الجوز والعسل والفاكهة واللحم وغيرها من الأطعمة، طالما هي متوفرة بكثرة، ثم يخزن كميّاتٍ كبيرة من الدهون تكفيه طيلة فصل الشتاء، وكذلك تفعل الضفادع. في المقابل، فإن مئات الآلاف من النساء والرجال يملكون مخزون دهونٍ أكبر من مخزون الدببة أو الضفادع ويظنون أن الامتناع عن الطعام، وإن لوجبةٍ واحدة، قد يضعف قواهم. لديهم في الحقيقة من الدهون المخزّنة في أجسامهم ما يكفيهم للعيش أسابيع وحتى أشهر من دون طعام، وقد يصومون لفتراتٍ طويلة دون أيّ عواقب على صحّتهم بل محقّقين، على عكس ذلك، مكاسب كبيرة».

دكتور هربار م. شلتون (Herbert M. Shelton)

إن ما يحدّ فعلياً من ممارسة الصوم السهلة والمتاحة للجميع، عدا عن بعض الاحتياطات والموانع البديهية، هي بعض «المحظورات» الثقافية. ولكن لنبدأ أولاً بذكر الحالات التي لا يجدر فيها ممارسة الصوم من دون استشارة أو متابعة طبية. يعتبر الصوم من العلاجات التي تنقّي الجسم والتي لا يمكن نكران فوائدها الجمّة على صحّة الإنسان. في الواقع، قليلةٌ هي الحالات التي يشكّل فيها الصوم خطراً صحياً، ولكن عندما ترغبون في الامتناع الكلي عن تناول الطعام لعدة أيام في سبيل أهدافٍ أخرى غير الحصول على الراحة والاسترخاء وتخفيف

الوزن (كمعالجة مرضٍ ما مثلاً)، من الأفضل لكم استشارة طبيبٍ مختص.

موانع الصوم الحقيقية

تشعرون بالخوف

يعتبر الشعور بالخوف من أهم الحالات التي يُمنع فيها الصوم، فإذا كنتم مقتنعين بأنه سيغمى عليكم بعد بضع ساعات من بدايته وأنكم ستنهارون إذا ما تخليتم عن وجبة طعامٍ واحدة، فأنتم لستم مؤهلين إذاً للصوم وقد يضرّكم بدلاً من أن ينفعكم.

تتّبعون علاجاً طبّياً

لا يجب أن تعتمدوا الصوم القصير الأمد الذي تمارسونه عادة في المنزل، بهدف معالجة أمراض خطيرة ومزمنة، بل استشيروا أهل الاختصاص. وفي حال كنتم تخضعون لعلاج طبّي أو تتّبعون نظاماً غذائياً وصفه لكم الطبيب، فلا تتهوّروا، إنما أعرضوا حالتكم على طبيبٍ مختص. أما إذا رغبتم في اتباع صومٍ علاجي على المدى الطويل فافعلوا ذلك بإشراف معالج مختص لكي تنالوا أكبر قدرٍ من الاستفادة ولكي لا تعرّضوا صحّتكم للخطر أكثر ممّا هي عليه. صحيح أن ما من عياداتٍ خاصة بالصوم في بلادنا ولكنها متواجدة حتماً في بلدان كثيرة أخرى ففي ألمانيا مثلاً يعتبر الصوم علاجاً قائماً بحدّ ذاته (وتغطي الدولة نفقاته جزئياً أحياناً).

تُرضعين طفلك

أثناء الصوم، يقوم الجسم بتوزيع عناصره الغذائية المخزنة على الأعضاء الأساسية للبقاء على قيد الحياة، ونقصد هنا حياة الصائم لا

حياة أطفاله. لذا فاعلموا أن إدرار حليب الأم سرعان ما يتوقف أثناء الصوم وبالتالي فإنّ الوقت ليس مناسباً أبداً للصوم أثناء الرضاعة!

أنتِ حامل

عندما تتزامن بداية الحمل مع الشعور بالغثيان والتقيّؤ أو فقدان الشهية، يكون الجسم بحاجة إلى فترة راحة، وليس أفضل من الصوم القصير في مثل هذه الحالة إذ إنه لم يضرّ يوماً بالمرأة الحامل أو بطفلها. أمّا المُعتقد القائل بأن على المرأة الحامل أن «تأكل عوضاً عن شخصين» فهو غير منطقي إطلاقاً، فغالباً ما يكون الإفراط في تناول الطعام أثناء الحمل مستنكراً ويضرّ بالمرأة والطفل على حدٍ سواء! ولكن هذا لا يعني أبداً أنه الوقت المناسب لتقرّروا الصوم لأسبوع أو أسبوعين لمجرّد أن الرغبة واتتكم بذلك! لديكم متسعٌ من الوقت للصوم في ما بعد، فانتظروا وقتاً مناسباً أكثر.

أنتم نحيلون

إن كان جسمكم لا يمتلك مخزوناً من الدهون ليستخدمه في الأوقات التي تتوقّفون فيها عن إمداده بالمواد الأولية، فهو يملك دون شك خلايا هَرِمَة وسموماً يستطيع أن يضحّي بها عند الحاجة... ولكن الصوم ليس مستحباً أبداً في مثل هذه الحالة من دون إشرافٍ طبّي. أمّا إن توفّرت لكم إمكانية الصوم بإشراف طبيبٍ مختص، فاعلموا أن الكثير من الأشخاص النحيلين تمكنوا أخيراً من زيادة وزنهم بعد العلاج بالصوم!

فقدان الشهية Anorexia

من البديهي أن العلاج بالصوم لا يناسب الذين يعانون من مرض

فقدان الشهية Anorexia. لأن الشخص الذي يعاني من هذه الحالة قد يستغل الصوم ومنافعه كحجةٍ لكي يمتنع عن تناول الطعام دون أن يثنيه أحدٌ عن ذلك. ولكنه في كافة الأحوال قد يجد أيّ حجةٍ أخرى للقيام بذلك.

أفكارٌ موروثة ومخاوف غير مبرّرة

«عليك بالأكل للحصول على القوّة»: نغمة نسمعها مراراً وتكراراً منذ نعومة أظافرنا وغالباً ما يردّدها أكثر الأشخاص الذين نحبهم. يقلق الأهل كثيراً عندما لا يشعر طفلهم بالجوع. فقدان الشهية هذا قد يعني فعلاً أن الجسم ليس على ما يرام ويوفّر طاقته للتّحسن بدل أن يستخدمها في عملية الهضم والامتصاص. كما قد يعني فقدان الشهية هذا أن الجسم لا يحتاج حينها إلى استقبال موادٍ من الخارج بل إلى استراحة هضمية قصيرة. ولن يغمى أبداً على طفلكم، ولا حتى عليكم، في حال امتنع عن تناول وجبةٍ من الطعام.

لم أكن آكل كثيراً أثناء طفولتي، وكانت المعلمة التي تراقبنا خلال استراحة الطعام في المدرسة صديقةً لأمي (التي تعلّم في المدرسة المجاورة). ولطالما أرغمتني تلك المعلمة على الأكل معتبرةً أن ما أتناوله لا يكفي، مكرّرةً على مسامع أمي قلقها تجاه شهيّتي شبه المنعدمة. صحيحٌ أنني كنت نحيلة، ولكنني لم أمرض يوماً رغم الثياب الخفيفة التي كنت أرتديها حتى في الشتاء. باختصار، كانت قلّة الطعام تلائمني!

أمّا اليوم، فأواجه تلك الأفكار المغلوطة عن ضرورة تناول الطعام من موقعي كأم، وكم من مرة ومرة انتابتني الحيرة وتساءلت إن كنت أرتكب خطأً بعدم إرغام أولادي على تناول الفطور قبل الذهاب إلى

المدرسة. وسرعان ما تعرضتُ للّوم من قبل الكثيرين، فأمهات رفاق أولادي في الصف يفضّلن أن يستيقظ أولادهنّ قبل ساعةٍ لتناول الفطور «وتخزين الطاقة» على حدّ تعبيرهن، إذ إنّهم «لن يصمدوا حتى الظهيرة وقد يصيبهم «التعب المفاجئ» عند حلول الساعة الحادية عشرة!» إذا لم يأكلوا كما يجب. ولكن ماذا لو كانت هذه الفكرة من نتاج خيالهنّ أو من رواسب تأثيراتٍ خارجية فقط؟ فأولادي لا يعانون من ذلك التعب المفاجئ أكثر من غيرهم من الأولاد. فأحدهم متورد الوجه طوال الوقت، بينما يبدو الثاني شاحباً بعض الشيء شأنه شأن أمه عندما كانت في عمره، ويتمتع بالرغم من ذلك بصحّةٍ ممتازة. حاولوا إذاً ألاّ تكرّروا مع أولادكم نمط الحياة التي عشتموها في طفولتكم، بل قوموا بما ترونه مناسباً، مفسحين المجال أمام جسم طفلكم للتعبير عن حاجاته بطبيعية من دون أن ترغموه على الأكل منذ مطلع النهار.

ليس المقصود بذلك طبعاً أن نسلّم أمور أطفالنا كلها للطبيعة، أو أن نكفّ كلياً عن القلق تجاه تغيّراتهم السلوكية، ولكن جلّ ما في الأمر هو التحلي ببعض المنطق. ذلك المنطق الذي نفقده نحن الأهل نتيجة «حشو الدماغ» الذي نتعرض له.

إن الأهل الذين عانوا في حياتهم من سوء التغذية (وأقصد بهم الأجيال التي عايشت حرباً أو أكثر) يميلون إلى إطعام أطفالهم حتى التخمة. واليوم يحلّ مكانهم بائعو السكاكر والحلويات الغنية بالسعرات الحرارية التي يسهل الاستسلام لإغراءاتها بقدر ما تَصعُب مقاومتها.

انظروا إلى الأمور بواقعية أكبر: يعاني أولادنا أكثر فأكثر من مشكلة ازدياد الوزن، والدهون التي يخزنونها لم تكن يوماً دليل صحّة بل دليل ضعف! ليس المقصود أبداً حرمانهم ممّا يحبونه، إنما إعطاؤهم ما يكفيهم من الطعام الصحي الذي قد يرضي في الوقت ذاته

شهيتهم ويعوّدهم على مختلف النكهات. صحيح أن ذلك يتطلب جهداً أكبر من السماح لهم بالجلوس أمام التلفاز لمشاهدة الإعلانات وتناول الحلويات والبطاطا المقرمشة والعصير المحلّى من دون انقطاع، ولكن المحافظة على سعادة أطفالنا وصحّتهم تستحقّ من دون شك منّا هذا الجهد!

ستواجهون خلال صومكم الكثير من التعليقات المؤذية، كما أن الكثيرين سيهلعون للفكرة، لاننا نعيش في مجتمعٍ يعتمد منطقاً معاكساً لمنطق الصوم فيعتبر أن تناول الطعام بكثرة هو سبيلٌ لاستعادة الشخص الضعيف قواه بينما يستعيدها في الحقيقة بشكلٍ أسرع عبر الصوم. واعلموا أن عدداً كبيراً من الأشخاص صاموا لأكثر من 100 يوم وبقوا على قيد الحياة، وبالتالي لن يصيبكم مكروه في حال امتنعتم عن تناول الطعام لبضعة أيّام. ميّزوا جيداً بين الصوم والانهيار، فطالما أن جسمكم يمتلك مخزوناً غذائياً يكفيه لأسابيع طويلة، فلن يتضرّر أيّ عضوٍ من أعضاء جسمكم نتيجة الصوم، ولن يستمد هذا الأخير الطاقة التي يحتاجها من أنسجته الحيوية إلاّ عندما يستهلك مخزونه نهائيّاً وذلك بعد مرور وقتٍ طويل، لذا فاطمئنوا!

«من المستحيل أن أبقى من دون طعام ولو ليومٍ واحد!»

هذه هي الحجّة الرّئيسية التي يقدمها الذين يرفضون فكرة الصوم، فالكثير من الأشخاص قالوا لي بأنهم يشعرون بعدم المقدرة على الصمود ليومٍ واحد من دون طعام، إذ قد يصيبهم الإعياء ويغمى عليهم.. يظنّ الذي يستمع اليهم أن الصوم قد يقتلهم! فهم يفضلون الموت عليه! كم من أفكارٍ موروثة مزعجة في هذا الخصوص! ولكن في حال كان هؤلاء الأشخاص مقتنعين بأن الصوم لا يناسبهم أبداً،

فمن الأفضل إعطاؤهم بعض الوقت ليغيّروا موقفهم من دون الإلحاح عليهم، لأن الخوف وقلّة الثقة هما أبرز العوائق التي تحول دون تحقيق الصوم أهدافه.

«أليست خسارة الوزن خطرة؟»

يخشى الكثيرون من أن تكون كل خسارة للوزن مضرّة، انطلاقاً من فكرة أن بعض الأمراض الخطيرة كالسرطان والالتهابات الحادة تسبّب فقداناً للوزن! في الحقيقة إن خسارة الوزن هي ردّ فعل على المرض وليست مسبباً له.. فخلال الصوم، تكون الكيلوغرامات التي يخسرها الجسم مكونة من الدهون والمياه المحتبسة داخل الجسم والفضلات والسموم والخلايا المريضة وغيرها من الزيادات التي لا تحمي الجسم مطلقاً من الأمراض ولا تعتبر أبداً ضمانةً للصحّة الجيدة. إن الأشخاص النحيلين لا يفكّرون على الأرجح في الصوم، ولكن مع ذلك فهو لن يضرّهم، شرط أن يكتفوا بالصوم لفتراتٍ قصيرة. أمّا في حالات النحول القصوى، أي عندما لا يملك الجسم مخزوناً كافياً من الدهون، فمن الأفضل استشارة أخصائيّين بالصوم لمتابعة وضعه!

القِوام النحيل موضة العصر، ولكنّني أتلقّى في بعض الأحيان رسائل من قرّاء يشتكون من أن المجلّات تنشر بانتظام حمياتٍ غذائية لخسارة الوزن بينما لا تتوجّه مطلقاً إلى الراغبين في زيادة وزنهم! ولكن إذا كان هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون زيادة وزنهم، فلا بدّ أنهم يشكون من سوء امتصاص المواد الغذائية، لذا فإن الصوم خير صديق لهم إذ سيعيد تنظيم عمل الأعضاء الحيويّة والخلايا بشكلٍ عام في جسمهم ولن يدرّ عليهم إلاّ الفوائد! ولكن حذار! إمّا أن تصوموا في إطار دورة تدريبيّة وتحت إشراف مختصين أو أن تكتفوا بالانقطاع عن

الطعام ليومٍ واحد أو ثلاثة أيامٍ كحد أقصى. وهو ما سيشكل خطوة كبيرة للأمام!

«أليس الصوم خطيراً؟!»

صحيح أن بعض الأشخاص ماتوا خلال الصوم ولكن هذا لا يعني أبداً أنهم قضوا بسببه! لأن هذه الوسيلة العلاجية رغم قِدمها لطالما اعتمدت كحلٍ أخير، بعد فشل كل العلاجات الأخرى وفي الكثير من الأحيان عندما يكون الشخص قد بدأ يلفظ أنفاسه الأخيرة! استطاع الصوم في المقابل أن يشفي العديد من حالات المرض التي عجز أمامها الطب واعتبر أن لا أمل في شفائها ولكن التدخّل يكون أحياناً بعد فوات الأوان. كان الدكتور إيلز (Dr.Eales)، أحد أخصائيّي الصوم، في يومه الخامس عشر من الامتناع عن الطعام عندما أحضر له أصدقائه صحيفة ورد فيها خبر وفاة شخصٍ من جرّاء الصوم. مات هذا الشخص بجلطة قلبية فخشي أصدقاء الدكتور إيلز من أن يصيبه الأمر ذاته!

نجد دائماً حجةً ما للتخلص ممّا لا نرغب فيه! وقد استطاع الصوم أن يثير الخوف في بعض الناس وما زال. فإذا كان هناك من فرصةٍ لعزو وفاة ما إلى الصوم، فلن يتوانى بعض الصحافيّين عن استغلالها. بينما في المقابل، لو تصدّر كل شخصٍ شُفي من جرّاء الصوم صفحات الجرائد لكان الصوم من أكثر العلاجات المعتمدة حالياً! ولكن لنطرح الموضوع بطريقة موضوعية: من يستفيد من الصوم؟ فهو يحدّ من استعمال الأدوية أولاً ويحدّ من استهلاك المواد الغذائية «الضرورية» التي يروّج لها الإعلان يومياً! في الحقيقة هو لا يفيد سوى الذين يمارسونه ولا يعود على أي تجارة بالمنفعة، وهذا ما يفسّر عدم حصوله على الدعاية التي يستحقها.

فلنعد إلى الدكتور إيلز الذي واجه أصدقاءه القلقين على حالته قائلاً: إن موت ذلك الرجل لم يكن بسبب الصوم، بل أن الصوم أطال فترة حياته، فلو لم يصم، لكان مات منذ أسبوعين أو أكثر.

اعتمد هذا الرجل الصوم كفرصةٍ أخيرة عندما شعر بأنه لم يعد لديه أمل، ولكن الانقطاع عن الطعام في هذه المرحلة المتقدمة من المرض لم يستطع أن يحدث أي معجزة.

قد يكون من المهم، قبل أن ننسب للصوم تهمة القضاء على الحياة، أن نقارن بين مجتمعين متقاربين في الأعمار وفي ظروف المعيشة، أحدهما يأكل بشكلٍ طبيعي بينما يصوم الثاني. ومن المؤكد اننا سنحصل على نسبة وفيّاتٍ أقل في المجتمع الذي يمارس الصوم. تعزى الوفيات القليلة التي وقعت أثناء الصوم، بشكلٍ تلقائي إلى الصوم ذاته، في حين أنه في غالب الأحيان يطيل من عمر الصائم، الذي شارف على الموت، بضعة أيام أو بضعة أسابيع. ويبقى خطأ الصوم حينها أنه لم يستطع تحقيق المعجزات (رغم أنه كثيراً ما حقّق منها ولكن من دون أن يلقى الضوء عليها).

التمييز بين الصوم والمجاعة!

كم من الأمراض تمّ اكتشافها في المجتمعات التي عانت من المجاعة! والصور التي نراها عن شعوب أفريقيا وأطفالها الذين يتحوّلون إلى هياكل عظمية، تؤثّر فينا كثيراً. ولكن لا علاقة لذلك إطلاقاً بالصوم. كثيرة هي حالات المجاعة التي قضت على مجتمعاتٍ بأكملها وخلّفت إعاقاتٍ عديدة لا شفاء منها (فالمجاعة الإيرلندية في عام 1848 مثلاً قد أصابت عشرة آلاف إيرلندي بالعمى) وكثيراً ما تُستخدم هذه الحالات للتحذير من الصوم! بالرغم من أن لا سبيل للمقارنة بين

الأمرين إذ إن كل الأمراض التي تعزى إلى شحّ الغذاء تنتج في الحقيقة عن طبيعة الأطعمة التي يتناولها الإنسان خلال المجاعة. وافتقار الجسم للمواد الضرورية حينها يعود إلى اضطراب النظام الغذائي. أمّا أثناء الصوم التام، فلا يعاني الجسم من النقص لأنه يستخدم مخزونه الخاص بشكلٍ منتظم ومتوازن. ولكن يلجأ الناس عادةً للخلط بين الأمرين معتبرين أنه إذا كان نقص الغذاء يخلّف الكثير من الأمراض، فكيف بالأحرى الانقطاع التام عن تناول الطعام! وهذا ليس بالأمر الصحيح، إذ أظهرت دراساتٌ أجريت على الحيوانات أن الحيوانات التي تخضع لنظامٍ غذائي جزئي (تنقصه المواد المعدنية) تموت أسرع من تلك التي تُمنع كلياً عن الطعام. ويبدو أن الجسم يستطيع التعويض عن الخلل الغذائي عبر استهلاك مخزونه من المعادن، وعندما يتوقف عن استقبال المواد الغذائية، يبرهن عن قدرةٍ أكبر على إدارة مخزونه وتدبيره. تذكروا جيداً أن الامتناع الكليّ عن الطعام خيرٌ من اعتماد نظام غذائي مضطرب وغير متوازن. هذا لا يعني مطلقاً أن على الشعوب الأفريقية التي تعاني من المجاعة أن تصوم، ولكن حالة سوء التغذية التي تعاني منها (والتي يكون سببها أحياناً نقص الماء أيضاً) لا تبرّر أن نعزو إلى الصوم آثاراً سلبية لم يتسبب بها يوماً! فالأطفال الإفريقيون لا يعانون من الصوم بل من سوء التغذية!

هل سأعاني من نقصٍ في الفيتامينات؟

نظن جميعاً أنه يجب توفير الفيتامينات للجسم بشكلٍ مستمر عبر الغذاء، لأن إحدى أهم ميّزات الفيتامينات أن الجسم عاجز عن تصنيعها، وعن تخزين بعض منها. ممّا يضطرنا، حسب المنطق السائد، إلى توفيرها للجسم يومياً بكميّاتٍ كافية، كالفيتامين C مثلاً! ولكن لم يحدث أبداً أن أصيب صائم بمرض الحَفَر (الناتج عن نقص

الفيتامين C) أو البري بري (الناتج عن نقص الفيتامين B1) بينما في المقابل شفي العديد من الأشخاص من مرض الكُساح Ricket (الناتج عن نقص الفيتامين D). بالإضافة إلى أن الصوم لم يسبب يوماً أي نقصٍ في الفيتامينات، فهو بتنظيفه الجسم من السموم، يليّن الأنسجة ويزيدها قدرةً على امتصاص الفيتامينات التي تعود إلى تناولها بعد الانتهاء من الصوم!

الجوع، شعور طبيعي!

قد يعترض بعض الأشخاص على الصوم معتبرين أنه ممارسة معاكسة للطبيعة، كون الشعور بالجوع أمرٌ طبيعي، ولكن في الوقت ذاته، ألن ينصحك هؤلاء الأشخاص بتناول اللحم مثلاً للشفاء من الزكام واستعادة قواك؟ يحدث في الحقيقة في بعض الأحيان أننا لا نأخذ بعين الاعتبار غير الأشياء التي تعجبنا! فنقاوم صرخات الاستغاثة التي يطلقها جسمنا عبر رفضه للطعام (الغثيان والتقيّؤ وانعدام الشهية والإسهال) ونطعمه بالقوة «لاستعادة قواه» على حد تعبيرنا. ونحن بذلك لا نولي أيّ اهتمام لنداء جسمنا ونصائحه!! وإن كان الجوع شعوراً طبيعياً فانعدام الجوع أيضاً شعورٌ طبيعي. ولكن ذلك الانعدام يثير خوفنا فنأكل «جيداً» للحفاظ على صحّتنا. كلمة «جيّداً» هنا تعني للأسف «كثيراً» في وقتٍ يجدر بنا فيه الاهتمام أكثر بنوعية الطعام لا بكميّته! إننا لا ندرك فعلياً معنى الجوع الحقيقي لاننا نشعر بالشبع باستمرار، بينما يدركه هؤلاء الذين يمارسون الصوم على المدى الطويل: إذ إن الجسم عندما يستهلك كامل مخزونه من الدهون والفضلات والسموم والخلايا التالفة، يستعيد أساليبه البدائية في التعبير عن الجوع الحقيقي الذي يشعر به الإنسان في فمه وحلقه لا معدته، معلناً بذلك أن الأوان قد حان لمعاودة تناول الطعام.

ألا يؤدي الصوم إلى فقدان الشهية المرضي؟

يعتبر فقدان الشهية مرضاً ولا يجدر الخلط بينه وبين أمورٍ أخرى. فمن الممكن أن يتذرّع المصاب بهذا المرض (الذي يطال عادةً المراهقين والفتيات بشكلٍ خاص) بالصوم للامتناع عن تناول الطعام. ولكن يمكن لذلك المصاب أن يتذرّع بأي حجةٍ أخرى تبرر عدم تناوله للطعام.. خصوصاً أن موضة الأجسام النحيلة وإعلاناتها أكثر إغراءً من نظريات الصوم وفعاليته في حالات تطور مرض فقدان الشهية! اعلموا أن شخصاً غير مصاب بمرض فقدان الشهية لن يصاب به أبداً بعد الانتهاء من الصوم، والإثباتات على ذلك بالآلاف.

تجربة الصوم،
وما يرافقها من مشاعر وأحاسيس

«يجب تصنيف الذين يشعرون بالضعف خلال الصوم في الخانة ذاتها مع الذين يشعرون بالجوع، لأنهم أشخاص عصبيّون وسريعو التأثر، وليست أوجاعهم خلال الصوم سوى نتاج التأثيرات الضارة لخيالهم الواسع».

Pr Levanzin

ها قد قررتم أن تصوموا! إما أنكم اخترتم أن يكون صومكم خلال دورةٍ تدريبية على الصوم، أو أثناء رحلةٍ طويلةٍ سيراً على الأقدام مع بعض الأصدقاء، أو ببساطة اخترتم البقاء في المنزل، وهنا تبدأ المغامرة، مغامرتكم مع ذاتكم!

هل ستتمكنون من الصوم حتى النهاية؟

هل ستعانون من الجوع؟

كيف ستقاومون إغراءات الطعام؟

كل شيء سيكون على ما يرام. لا داعي لأن تضغطوا على أنفسكم في البدء إطلاقاً لأن الأمر بسيط ولا ضير منه. لا ضرورة لأن تتباهوا بصومكم أمام الناس فيعتبركم البعض مخبولين، بل الزموا الصمت واحتفظوا بقراركم سرّاً، فلا يكون له أيّ عواقب إن حدث واستسلمتم عاجزين عن متابعة الصوم! على أي حال، لا يمكن لأي

شخصٍ أن يحرمكم حريّتكم، فأنتم تصومون لأنكم قرّرتم ذلك ولن يمنعكم شيء من العودة عن قراركم. إن اقتناعكم بهذه الفكرة سيساعدكم على الصمود، وستباشرون بالصوم بذهنٍ صافٍ.

يحتاج الصوم عادةً للتحضير، كما سنلاحظ في الفصول اللاحقة من الكتاب، إذ إنه من غير السليم إطلاقاً الانقطاع عن الطعام بين ليلةٍ وضحاها لأن الصوم حينها يكون أكثر صعوبةً وأقل فعالية. لذا عليكم التكيّف في البدء مع هذا التغيير الجذري في نمط حياتكم وإعطاء جسمكم المقومات التي تسمح له بالاستمرار والصمود. صحيح أنه لا مفر من القلق في بادئ الأمر إذ سوف تستيقظون صباحاً وأنتم تعلمون أن النهار سينقضي من دون أن تتناولوا لقمةً واحدة من الطعام ما عدا بعض الماء من حينٍ إلى آخر! ولكن الأصعب قد أنجز، فأنتم استطعتم اتخاذ قرار الصوم بنجاح، الأمر الذي لم يكن سهلاً بالنسبة لكم أبداً، لذا فإن الآتي سيكون أسهل بكثير!

الصوم ليس جحيماً

قد يبدو الأمر صعباً عندما تقررون الصوم في الوقت الذي يجدر بكم إعداد الطعام لعائلتكم والتعرّض لمغرياته على مدى النهار، ولكن عندما تدركون أن ما تشعرون به في الحقيقة أثناء الصوم ليس جوعاً بل رغبة في الطعام، تكونون قد قطعتم شوطاً مهماً. أنصحكم بالرغم من ذلك أن تبتعدوا في المرة الأولى عن كل ما قد يثير الشهية، وأن تختاروا مثلاً وقتاً يكون فيه أطفالكم في رحلة. سوف أحدثكم عن تجربتي في بدايات صومي لكي أوضح لكم الصورة أكثر. كنت أرتاد في مطلع شبابي نوادي الغذاء الطبيعي الناتج عن الزراعة العضوية حيث يتجمع مؤيدو الماكروبيوتيك والصوم والأنظمة الغذائية المتنوعة، فأثار

الصوم اهتمامي خصوصاً أنني قابلت هناك أشخاصاً كانوا يعتبرون أن له الفضل في شفائهم، وأحياناً في بقائهم على قيد الحياة (لأنهم تعالجوا في عيادات متخصصة بالصوم وشُفوا من أمراض مميتة). ولكن لن يكون الصوم سهلاً أبداً لشخص لا يعاني من أي مرض ويتمتع إضافةً إلى ذلك بشراهة كبرى على الطعام. كنت أؤمن في الحقيقة بالمفهوم السائد عن الجوع قبل أن أباشر بالصوم، فعندما كنت أتأخّر ولو نصف ساعة عن موعد غذائي المعتاد، كنت أصاب بعصبية شديدة، فأصبح لا أطاق وتبدأ معدتي بالقرقرة. أما في اليوم الذي قررت فيه الصوم، فلم أصب بأيٍّ من ردّات الفعل تلك! لا أظن أنني أكثر شجاعةً من غيري أو أقل حساسية، ولكنني مقتنعة الآن بأن دماغنا هو الذي يتحكم بكل هذا، فإن خطّطْنا لتناول الطعام في ساعةٍ معينة من النهار، سوف يجتهد جسمنا لتذكيرنا بالموعد المحدد بكل الأساليب الممكنة، أما إن أخبرناه بقرارنا عدم تناول الطعام إطلاقاً، فسوف يحترم قرارنا هذا ولن ينتابنا الشعور بالجوع! في المقابل، لن يكون سهلاً أن تمروا في أول يومٍ من الصوم قرب فطائر لذيذة أخرجت لتوها من الفرن وستشعرون بشيءٍ من الظلم! ولكن أديروا ظهركم وستنسونها عاجلاً أم آجلاً.

فكروا بأشياء أخرى!

تكمن الصعوبة الأولى في محاولة إشغال ذهنكم وعدم التركيز على الطعام، فلا ضرورة مثلاً لتحضير الحلويات أثناء الصوم أو أي طبقٍ لذيذ لأن ذلك سيشكّل معاناةً حقيقية خصوصاً في اليومين الأوّلَيْن. اشغلوا أنفسكم بنشاطات سهلة وغير متعبة أو مغرية وحاولوا كذلك أن تكونوا نشيطين فلا تلجأوا أبداً إلى النوم المطوّل أو حمام الشمس أو التسمرّ أمام التلفاز! حرّكوا يديكم وشغّلوا دماغكم، إن عبر

المطالعة أو سماع الموسيقى أو الرسم أو النحت أو التطريز أو أي نشاطٍ فني لا يتطلب جهداً كبيراً أو ردّ فعل سريع. يُنصح كذلك باليوغا وجلسات التدليك والنزهات سيراً على الأقدام أو على الدراجة، أو السباحة لأنها النشاطات الأنسب خلال الصوم. إن كان من غير المناسب خلال الصوم القيام بمجهود كبيرٍ يتطلب ردّ فعلٍ سريع، فالعكس صحيح في ما يخص الرياضات التي تتطلب قدرة كبيرة على التحمل لأنها تشغل التفكير وتحرّك العضلات وتنشّط الدورة الدموية وتساعد على التنفس بشكلٍ أفضل وتسرع عملية التخلّص من الدهون المكدّسة والمياه والفضلات والسموم التي تثقل جسمنا. والأنسب من هذا كلّه هو أن تجدوا نشاطاً يبعدكم عن الملل لا بل يسلّيكم ويُمتعكم. كثيرون من الأشخاص، ومنهم أنا، لا يغيّرون شيئاً في طبيعة حياتهم أثناء الصوم، ويمارسون عملهم بشكلٍ طبيعي. فأنا مثلاً أتابع الكتابة بشكل طبيعي ولكنني أختار أوقاتاً لا أضطر فيها للرد على الهاتف كل دقيقة أو التنقّل بين موعدٍ وآخر. إن الضغط النفسي عدو الصوم، لذا فممارسته ضمن مجموعات أو دورات أو رحلات أو برامج منظّمة (مراجعة ص133) مثالي للخروج من الرتابة اليومية وعدم الاستسلام بسهولة للمغريات، بفضل ما توفّر التجربة الجماعية من رغبة وحماسة.

لا شيء يضاهي الرِفقة!

لم أخض تجربة الصوم للمرّة الأولى بمفردي، بل دفعت زوجي ليشاركني إياها، فهو يثق بي وكان راغباً بخسارة بعض الوزن. ساعَدَنا ذلك على تبادل أحاسيسنا على امتداد فترة الصوم، كما أن كوننا اثنين قد أعطانا دفعاً كبيراً وأضفى جواً من المنافسة على التجربة. ولكن

الأمر أشبه بالتحدي. فمهما رغبنا في عدم الضغط على أنفسنا، لا بد من أن نعترف بأن خوض تجربة الصوم يُعتبر تحدياً حقيقياً. فهو لم يكن ضمن جدول أعمالنا سابقاً وهو يتعارض مع شهيتنا الكبيرة للطعام وميلنا الطبيعي لتناول الحلويات والشوكولا والبسكويت والفاكهة الطازجة، ويُعتبر بالإضافة إلى ذلك تهوّراً بالنسبة للمحيطين بنا. ولكن عندما نصوم ضمن مجموعة، يساند بعضنا بعضاً ويشجع بعضنا بعضاً، وتكون حماستنا أكبر.

لا! لن تنهاروا

إن الامتناع عن الطعام أسهل بكثير من إحصاء عدد الوحدات الحرارية التي يجدر بنا تناولها أو من تقليل حصصنا الغذائية. إذ إن الجسم أثناء الصوم يعي سريعاً أنه لا يجدر به المطالبة بالطعام ويدرك أن القاعدة التي تعتمدونها بسيطة: لا تستطيعون تناول شيء! أما عندما تكون شهيتكم كبيرة وجسمكم معتاداً على تناول الطعام في ساعاتٍ محدّدة من النهار، فمن الممكن أن تشعروا عند المساء بشيءٍ من الجوع، وذلك طبيعي لأنكم لم تتناولوا الفطور في وقته المعتاد. إلاّ أن هذه التشنجات الصغيرة في المعدة سرعان ما تزول، لذا اعتبروا أنها طريقة الجسم في التعبير عن بدء عملية تنظيفه من السموم وأقنعوا أنفسكم بأنه يشكركم في الحقيقة على الحرية التي منحتموها له لبعض الوقت بدل أن يطالبكم بالطعام. فكّروا من ثمّ بأي شيءٍ آخر، واشربوا كوباً من الماء وحافظوا على هدوئكم، وستلحظون أن هذا الشعور سيختفي شيئاً فشيئاً.

أوجاع بسيطة

قد تشعرون في اليومين الأولين من الصوم بازدياد بسيطٍ في بعض الاضطرابات التي تعانون منها عادةً كالعصبية وأوجاع الرأس والمعدة مثلاً، وهذا دليلٌ على تأدية الصوم لمفعوله بنجاح لا العكس إطلاقاً. بدأت عملية تنظيف الجسم من السموم فلا تخشوا شيئاً، وأوجاع الرأس والصداع النصفي التي قد تشعرون بها ليست إلا إشاراتٍ دالة على أن الصوم يؤدي دوره. أما إن كنتم تعانون عادةً من هذه الأوجاع بشكلٍ مستمر، فإن الصوم يزيدها حدّةً في أول المطاف ثمّ يخلصكم منها لفترة طويلة. كان جيسبار بولينغ Gisbert Bölling، أحد الرواد في مجال الصوم العلاجي في فرنسا، يعد المتدرّبين لديه بالتخلص من أوجاع الرأس نهائياً لعدة أشهر، ويقول لهم إن كل يوم صومٍ يعادل شهراً من دون صداع.

لا للخوف!

إن الخوف من الوعكة الصحية هو الذي يؤدي إلى حدوثها. أما عندما تقتنعون بأن الصوم لن يعود عليكم إلاّ بالفوائد، فلن تثنيكم بعض الاضطرابات البسيطة عن إتمام فترة الصوم التي قررتموها. حافظوا على روح مرحة وثابروا منذ اليوم الأول وستجدون أن النهار قد انقضى من دونَ مشاكل. إذا طالبكم جسمكم بشيءٍ يأكله (طعام اعتاد تناوله) فإن إعطاءه كوباً من الماء قد يكون كافياً لإشباعه. تحلّوا بالعزيمة وواظبوا على شرب الماء وستصمدون حتى النهاية. إن نوبة انخفاض معدل السكر في الدم التي يخشاها الكثيرون نادرة الحدوث، كما أن المدرّب في رحلات الصوم الجماعية يحتفظ عادةً بالقليل من العسل في جعبته أو بشيءٍ آخر قد يساعد على مواجهة أي مشكلة من هذا النوع، ولكنه

لا يضطر أبداً لاستخدامه (أما إن خشيتم حدوث أي وعكة، فاتبعوا إحدى النصائح الصغيرة للحالات الطارئة الواردة ص89 وسيكون كل شيء على ما يرام).

الأصعب سهل

لا يبدأ الشعور بالتعب إلاّ في اليوم الثاني أو الثالث، وهذا بديهي لأن جسمكم كان يستمد طاقته من الأطعمة التي تناولتموها مؤخراً والتي تنفد عاجلاً أم آجلاً فيضطر الجسم للبحث عن مصدر آخر للطاقة، وهو عادةً ما يكون مخزونه الدهني. ليس هذا بالشيء الصعب، فبعض الأشخاص ومنهم أنا، لا يعانون من أي إحساسٍ بالضعف أثناء هذا التغيير في مصدر الطاقة، بينما يصاب آخرون بنوبة تعبٍ مفاجئة سرعان ما تزول بمجرد الخروج لتنشق الهواء أو تناول كوبٍ كبيرٍ من الماء أو تدليك المعدة أو القيام بنزهةٍ صغيرة أو التمدّد أرضاً على المعدة أو أيضاً استخدام النصائح الصغيرة للحالات الطارئة الواردة ص89. إن مباشرة الصوم بتناول دواء مسهّل لتنظيف المعدة والأمعاء يساعد على الانتقال سريعاً من استهلاك الطاقة المتوفرة في المعدة إلى استهلاك مخزون الجسم، مما يسرع حدوث نوبة التعب المفاجئة تلك، ولكن في كلتا الحالتين، لا شيء قد يصيبكم بالانهيار ويمكنكم تخطي الأمر بسهولة.

أيقظوا حواسكم

لاحظ كل الأطباء الذين اعتمدوا الصوم كعلاج أن حواس المرضى أثناء الصوم أكثر حدّة، وخصوصاً حاستي السمع والشم (مما يؤكد ضرورة الابتعاد قدر الإمكان عن الأطعمة التي تحبونها لكي لا

تتنشقوا رائحتها). لذا على الأشخاص المصابين بفقدان حاسة الذوق والذين لا يستطيعون تمييز أي طعم أو رائحة، أن يجرّبوا الصوم لأنه سيعيد إحياء قدراتهم الحسية المشلوَلة. وبما أن عمل الحواس يتحسن دائماً أثناء الصوم فقد كان بعض المعالجين من القرن الماضي يعتبرون هذا التحسن إثباتاً على أن مرضاهم يمتنعون فعلاً عن تناول الطعام. إلى ذلك، تتحسن حاسة النظر بشكلٍ كبير ويستطيع بعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في البصر (مثل قصر النظر، وتشوّه العدسة، وطول النظر...) أن يستغنوا بعد الصوم عن نظاراتهم. في الحقيقة، تكون الحواس كلها أثناء الصوم في حالة تأهبٍ تام.

الرغبات

لا تشعرون بالجوع فعلياً أثناء الصوم، ولكن جسمكم يفتقد إلى المثيرات التي كان يتناولها عادةً، لذا لا يجدر بكم خوض هذه التجربة من دون تحضير معدتكم للامتناع عن تناول الطعام تدريجياً من أجل تجنب التفاعلات السلبية في معدتكم المتطلبة. وتختلف مدّة التحضير تلك حسب الفترة المحددة للصوم، ولكن في كل الأحوال تجنبوا تناول اللحوم والبهارات والتوابل ومشتقات الحليب والشاي والقهوة والشوكولا عشيّة بدء الصوم، وسيكون ذلك كافياً للمحافظة على هدوء معدتكم. أما إن كنتم من المدخنين ففترة الصوم هي الوقت المثالي للإقلاع عن هذه العادة السيئة!

قليل من البرد والتشنجات

تبطؤ خلال الصوم سرعة الدورة الدموية في الأوعية السطحية الدقيقة، مما يفسر تعرضكم للبرد أكثر من المعتاد. ولكن ليس هذا

بالأمر الخطير، إذ يكفي أن ترتدوا سترة إضافية. في المرحلة الأولى كذلك، قد تشعرون ببعض التشنج في العضلات كما لو أنكم مارستم نشاطاً رياضياً غير معتاد ولكنه سرعان ما يزول.

نومٌ أقل

إن فترة النوم التي يحتاجها الجسم مرتبطة عكسياً عادة بكمية الطعام التي نتناولها، فكلّما زادت كمية طعامنا، قلّت فترة نومنا. أما في الصوم، فقد يحدث أن ننام نصف المدة التي ننامها عادةً من دون أن ينتابنا بالمقابل أي شعورٍ بالتعب فلا داعي للقلق. وقد يساعد الصوم في حالات الأرق على استعادة نومٍ طبيعي.

ثقلٌ في الرأس، راحة في النفس

يحسّن الصوم بشكلٍ ملحوظ القدرات الفكرية، ولكن قد تشعرون قبل ملاحظة هذا التحسّن بثقلٍ في الرأس وبعض الأوجاع، بالإضافة إلى شرود الذهن وعدم التركيز... إلاّ أنه بمجرد أن يتخلّص جسمكم من كميةٍ كافية من السموم، تسترجعون شعوراً بالراحة والخفة لم تعيشوه منذ زمن، وتكتسبون مقدرة فكرية وحسيّة أكثر حدّةً. وسوف تندهشون كذلك بقدرات خيالكم المبدع ورغباتكم الخلاّقة، إذ يبدو أن في الصوم تنفتح الأذهان، فتصبح المشاكل أقل وطأةً على الإنسان وتزداد قدرته على حلّها، وتكتسب الذاكرة فعّاليةً مضاعفة. أنصح ضعيفي الإرادة، المشهورين بعدم بذل أي جهد لتحقيق رغباتهم، بممارسة الصوم لأنه قد يزيد من ثقتهم بأنفسهم وانفتاحهم أمام كلّ جديد.

فمٌ جاف

عندما تتوقفون عن تناول الطعام يقوم الجسم بالتخلّص من كل ما يثقله من سموم وفضلات، لذا فقد تعانون لبضع ساعاتٍ من شعورٍ بالغثيان وأوجاعٍ في المعدة وبالأخص من جفاف في الفم ورائحة فم كريهة. إلاّ أن ذلك سرعان ما يزول وتستعيدون بعد الصوم فماً منعشاً أكثر من السابق.

التعرّق

تتمّ عملية التخلص من السموم أثناء الصوم عبر الجلد أيضاً لذا فمن الطبيعي أن تعانوا في الفترة الأولى من ازديادٍ في مشكلة التعرّق ومن رائحة عرقٍ مزعجة قليلاً. يتأثر لون البول ورائحته أيضاً بذلك لأن الجسم يفرّغ عبر كل الوسائل الممكنة السموم التي بداخله. غير أنّ هذه التأثيرات المزعجة لا تطول كثيراً وسرعان ما تزول، بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة التعرّق المفرط ذي الرائحة الكريهة قد يشهدون تحسناً ملحوظاً على امتداد فترة ممارستهم للصوم، خصوصاً إذا ما توقفوا نهائياً عن استهلاك حليب البقر ومشتقاته.

أريحوا أمعاءكم

غالباً ما تصبح مشكلة الإمساك هاجساً، خصوصاً عند النساء اللواتي يعانين بأغلبهن منها في أيامنا هذه. ولكن أثناء الصوم، يتسنّى للأمعاء التي نالت أخيراً قسطاً من الراحة أن تخضع لعملية تطهيرٍ وتنقية من السموم التي في داخلها من دون أن تكونوا مضطرين بالضرورة إلى دخول الحمام. يختلف الوضع من شخص لآخر ولا يجب أن يتحول أبداً إلى هاجس، لأن الثابت الوحيد هو أنكم ستتخلصون بعد الصوم

من مشكلة الإمساك، خصوصاً إذا ما اعتمدتم بعد الصوم نظاماً غذائياً غنياً بالألياف. يمكنكم كذلك إجراء غسيلٍ للقولون لمعالجة مشكلة الإمساك على المدى الطويل.

الرغبة الجنسية

أثناء الصوم تضعف الرغبة الجنسية والخصوبة في معظم الأحيان (مع وجود استثناءات)، ولكنهما تتحسنان في ما بعد، فكثيراً ما لجأ أخصائيو الصوم، من أطباء ومعالجين طبيعيين، إلى هذا النوع من العلاج في حالات العجز الجنسي عند الرجال والضعف الجنسي عند النساء وحتى في حالات العقم غير المبررة وتكلّلت علاجاتهم بالنجاح. (لقد كان الناس منذ عقود يتهمون الصوم بالتسبب بالعقم في حين انه ساعد نساء كثيرات على الحمل).

الدورة الشهرية

يؤثر الصوم في الدورة الشهرية لدى النساء، ومن المحتمل ألاّ تظهر الدورة الشهرية إلاّ بعد أسابيع من موعدها. بيد أن الأمر لا ينطبق على كل النساء إذ إن كل واحدة منا مختلفة عن الأخرى.

مزيد من القوة والمقاومة

قد يبدو الأمر غريباً، إلا أن الصوم الذي يسبّب أحياناً نوباتٍ من التعب العابر يزيد أيضاً القوة والقدرة على التحمل، لأن الجسم حين لا يضطر إلى استنفاد جزءٍ من طاقته في الهضم وامتصاص كل ما نتناوله على امتداد النهار، يصبح قادراً على استخدام تلك الطاقة في خدمة المجهود الجسدي الذي يبذله. ينطبق ذلك بالتأكيد على الصوم القصير الأجل! أمّا أثناء الصوم العلاجي، فمن المستحسن توفير الطاقة عبر

التقليل من المجهود الجسدي. وقد أظهرت الدراسات الكثيرة التي أجريت عن الصوم أن القوة الجسدية تستمر بالتزايد حتى اليوم العشرين من الصوم.

توقف عن الصوم تدريجياً

لا يمكننا الانتقال بين ليلة وضحاها من الامتناع عن الطعام إلى الإفراط في تناوله. لذا لا بدّ أن تكون فترة الصوم معادِلة تقريباً لفترة التحضير له وفترة استعادة النظام الغذائي المعتاد من بعده. صمتُ في المرة الأولى لخمسة أيام، وفي اليوم السادس شربتُ بعض العصير عند الظهيرة وتناولت تفاحةً وطبق سلطة في المساء، ثمّ بدأت تدريجياً باستعادة كل الأطعمة التي كانت تشكّل برنامجي الغذائي.

يكفي أن تجرّبوا مرّة...

شعرت أنا وزوجي بالفخر عندما نجحنا في الصوم للمرة الأولى وكنا فرحين بأننا خرجنا منتصرين من مغامرةٍ بهذه السهولة، وقد اضطر الأشخاص المحيطون بنا، الذين كانوا قد اتهمونا بالجنون، إلى الاعتراف بأننا لم نُعانِ من أي مضاعفات وأن الصوم في النهاية ليس جحيماً. فقد تحسّنّا على الأصعدة كافة، فكرياً وجسدياً ومعنوياً، وكأنّ كلاًّ منّا بات إنساناً جديداً!

تجربة تستحق الإعادة

يردد لكم الجميع منذ صغركم بأن الطعام ضروريٌّ للمحافظة على الصحة، واكتساب القوة والذكاء، والنمو بشكلٍ أسرع! لذا فمهما اقتنعتم بفوائد الصوم على الصحة، لن تستطيعوا إغفال كل ما أتحفوكم به على مدى سنوات، وستبقى الشكوك تتأرجح بكم ذهاباً وإياباً: ماذا

لو أغمي عليكم؟ ماذا لو أصبتم بالمرض؟ وهذا ما يصعّب عليكم تجربة الصوم. ولكن ما إن تصوموا للمرة الأولى وما إن يرى محيطكم أنكم ما زلتم على قيد الحياة وبصحةٍ أفضل ومزاجٍ أحسن وطاقةٍ أكبر، سوف تتمكنون من خوض التجربة مرةً ثانية بسهولةٍ أكبر وقد تستطيعون ربما إقناع بعض المهووسين بالطعام أن يخوضوا التجربة!

النظام الغذائي للدكتور سينيالي (Dr. Seignalet)

تحية للدكتور سينيالي الذي عمل طيلة سنواتٍ على تجربة نظامه الغذائي القديم جداً والذي يعتمد على النقاط التالية: الامتناع الكلي عن تناول مشتقات الحليب والحبوب المكرّرة كالقمح والشعير والشوفان، بالإضافة إلى استهلاك الأطعمة النيئة أو المطهية على نارٍ خفيفة جداً. لقد اعتمد الدكتور سينيالي هذا النظام الغذائي كعلاجٍ فعّال لأمراضٍ مزمنة عدّة كانت تعتبر مستعصية، ولكنه ليس مخصّصاً للمرضى فقط بل يمكن لأي شخصٍ اعتماده.

فلنواجه الأمور بوضوح: لا بد لنا من أن نفعل شيئاً بمواجهة الكم الهائل من الإعلانات التي تدعو أطفالنا إلى استهلاك الحلويات والمنتجات المشتقة من الحليب بحجة أنها مفيدة للصحة بينما هي على العكس تماماً. ولكن هل نستطيع الاستمرار في مكافحتها طول النهار؟ وهل يمكننا حرمان أنفسنا من الأطعمة التي تثير شهيتنا؟ من فوائد الصوم أنه يعيد ضبط عقارب جسمنا، لذا تحسباً لعدم تغيير نظامنا الغذائي بشكلٍ جذري، سيكون مفيداً لنا الصوم لفتراتٍ قصيرة من حينٍ إلى آخر، لأنه سيحمينا من ازدياد الوزن المفرط ويسمح لجسمنا بأخذ قسطٍ من الراحة.

باختصار، تذكروا أن الجسم يحتاج إلى المزيد من الفاكهة والخضار الطازجة وإلى فترات استراحة منتظمة: سوف تشعرون حينها بأنكم أكثر ارتياحاً من دون شك!

استعادة غذاءٍ سليمٍ ومتوازن

حتى ولو كان الصوم الوسيلة الأنسب لتخليص الجسم من السموم، فهو ليس كافياً لحل كل مشاكله. نستطيع الصوم بسهولة ولكن لا نستطيع الاستغناء عن الطعام للأبد، فنحن مبرمجون لنأكل، لذا لا بد أن نجد نظاماً غذائياً مفيداً بين الصوم والآخر. كل واحد منا يختلف عن الآخر، وما قد يكون مفيداً لأحدنا قد لا يكونه لغيرنا، ولكننا مع ذلك نعلم اليوم أن بعض الأنظمة الغذائية أثبتت جدارتها في الوقاية من أمراضٍ كثيرة وحتى في علاجها.

لمحة تاريخية عن الصوم

لا مفر من الربط بين الصوم والديانات، فكلها اعتمدت الصوم كفرضٍ من فروضها ربما بهدف «تنقية الروح»، أو إخضاع الإنسان للاختبار أو بهدف الارتقاء الروحاني. كان البعض في القدم يصوم لمدة 40 يوماً. 40 يوماً في الربيع من دون تناول الطعام ولكن مع البقاء على قيد الحياة، وذلك من أجل التوبة والتطهر. نعرف أيضاً هدفاً آخر للصوم ولكنه أقل تواتراً وهو الإضراب عن الطعام لتحقيق أهدافٍ سياسية. أما الهدف الأخير من الصوم، وهو الذي يهمنا، فيتمثّل في علاج بعض الأمراض والوقاية منها. يستطيع أي شخص الاستفادة من الصوم، لفتراتٍ محددة وقصيرة وبشكلٍ حكيم ومدروس من دون الحاجة إلى إشراف طبيب، ولا حاجة أبداً لدوافع دينية أو سياسية لإعطاء جسمنا، المتعب من كمّ الأطعمة التي يُحشى بها، فترة استراحة.

الصوم الديني

كل الديانات كانت منذ البدأ تلزم اتباعها بفتراتٍ من الامتناع عن الطعام، إما من أجل التوبة أو في فترات الحداد أو من أجل التحضير لبعض الطقوس الدينية. يذكر الكتاب المقدس عدّة حالات صيام حصلت قديماً من دون أن يذكر «الخوف من الموت جوعاً» إطلاقاً. يقال أيضاً إن النبي موسى صام 120 يوماً! في الحقيقة كان الصوم

يمارس حتى القرون الوسطى بشكلٍ اعتيادي، إما خلال طقوس التطهير أو لأهداف علاجية. يصف كاتب Peregrimato Sitviae الصوم الذي كان يُمارس في القدس في القرن الرابع قائلاً: كانوا يمتنعون عن الطعام كلياً أثناء فترة الصوم، باستثناء يومي السبت والأحد. كانوا يتناولون وجبةً في نهار الأحد ظهراً ثمّ يصومون من بعدها حتى حلول ليلة السبت. وهذه كانت قواعد الصوم عندهم. أما اليوم فلم يعد الصوم مرتبطاً دائماً بأهداف دينية. هناك طبعاً من يمتنعون عن بعض الأطعمة كاللحوم مثلاً أو يمتنعون عن الطعام أثناء النهار كما في رمضان لدى المسلمين أو في عيد الغفران لدى اليهود أو في الصوم الكبير لدى المسيحيين ولكن الصوم الحقيقي، حيث يتم الامتناع كلياً عن الأطعمة، نادراً ما يكون مرتبطاً بدوافع دينية.

الصوم العلاجي

أظهرت لنا الشهادات والكتابات التي وصلتنا من القرون الماضية أن الصوم كان يعتمد كوسيلةٍ علاجية منذ ما يقارب الـ10000 سنة. وفي سنة 460 قبل الميلاد، كان أبقراط الذي يعتبر اليوم «أب الطب» والذي يقسم اليمين باسمه كل طبيب، يصف الامتناع عن الطعام كعلاج في المراحل الحرجة لأي مرض. وكان ابن سينا الطبيب العربي الكبير الذي ما زال اسمه يذكر في الأدب لحكمته، ينصح مرضاه بالصوم لمدة ثلاثة أسابيع.

صوم الفلاسفة

إلى كل من يعتقد أن الصوم هو فقط للمتنوّرين والمتصوفين، نقول إن الكثير من المتنوّرين المشهورين في يومنا هذا قد مارسوه

سابقاً، فأفلاطون وسقراط غالباً ما كانا يصومان لمدة عشرة أيام، لأن الصوم ينبّه الذهن (جربوه لتتأكدوا من ذلك). وكان بيتاغورس الذي اشتهر لنظريته في الرياضيات يصوم أيضاً باستمرار ويلزم تلاميذه بالصوم 40 يوماً قبل قبولهم في صفه.

الإضراب عن الطعام

بعض تجارب الصوم كانت لأهداف سياسية بحتة، أي أن بعض السجناء أو المواطنين الأحرار المعترضين على النظام القائم كانوا يمتنعون عن تناول الطعام للفت الأنظار إلى مطالبهم. أحد أبرز المضربين عن الطعام هو من دون شك غاندي، الذي كان يتوقف بانتظام عن تناول الطعام لإخضاع المستعمرين الإنكليز من جهة و«تطهير» الهند من جهة أخرى. كان غاندي يعرف أيضاً أن تلك الإستراحات عن الطعام التي يعتمدها تخدم صحته. يقول بعض المؤرخين إن أطول صوم له دام 21 يوماً. عدد كبير من السجناء السياسيّين اعتمدوا الإضرابَ عن الطعام كوسيلة ضغط، وغالباً ما كان المضربون يحققون مطالبهم حتى قبل أن يبدأ شعورهم بالجوع لأن أغلبية الناس يعتبرون أن الحرمان من الطعام ولو لبعض الوقت لا يحتمل.

في عام 1920، اعتقل رئيس بلدية كورك في لندن، وهو كان أحد الوطنيّين الإرلنديّين الكبار، فقام بإضرابٍ مطول عن الطعام مع زملائه وتوفي بعد مرور 94 يوماً. وقد استطاع 9 من زملائه الصوم لمدة 94 يوماً واستعادة صحتهم بشكلٍ أفضل بعد عودتهم للطعام. يبدو أن الضغط النفسي الذي كان يتعرض له رئيس البلدية المضرب عن الطعام لم يخدمه في صومه أبداً، لأن العديد من تجارب الصوم التي تخطت

الـ100 يوم قد مرت بنجاح. ولكن يتفق أخصائيو الصوم على أن قدرة الصمود وتحمل الصوم تعتمد أيضاً على مخزون الجسم من الدهون قبل البدء في الصوم. وعلى الأرجح، لم يكن رئيس البلدية الإيرلندي أضخم مَن في زنزانته. وبعد أمدٍ من الوقت، توفي بوبي ساند Bobby Sands، قائد الجيش الجمهوري الإيرلندي، في السجن بعد 66 يوماً من الصوم، ولحقه 9 من أصدقائه بعد مرور 3 أشهر من الامتناع عن الطعام (من دون أن تخضع مارغريت تاتشر وترضى باعتبارهم سجناء سياسيّين). نجا 13 شخصاً منهم بعد أن أوقفوا إضرابهم في شهر آب (أغسطس) تحت ضغط عائلاتهم (كانوا قد باشروه في آذار/ مارس).

يبدو في الحقيقة أن الإضراب عن الطعام هو وسيلة ناجحة في العديد من الدول باستثناء إيرلندا!

أوائل القرن التاسع عشر: الصوم الحديث

تراجع الصوم المرتبط بالديانات كثيراً وصُرف النظر عن الصوم العلاجي أيضاً. كان لا بد من انتظار أوائل القرن التاسع عشر لكي يعاد إحياء هذه الممارسة على يد أطباءٍ خذلهم الطب التقليدي وعلاجاته وشهدوا بعض المعجزات التي حققها الصوم على بعض المرضى. منذ ذلك الحين، يعتمد الكثير من الأطباء على الصوم لمعالجة أمراضٍ عدة، رغم أن هذه الوسيلة العلاجية غير معترف بها في كلية الطب. قد يكون ذلك لأن هذا النوع من العلاجات لا يدر بالفوائد على أحدٍ غير المريض..

الصوم والرحلات

تطورّت ما بين القرنين العشرين والحادي والعشرين ممارسة

استوردت من السويد أولاً ثم من الدول الألمانية، وهي الصوم أثناء رحلات سيرٍ على الأقدام. نشأت هذه «الحركة» في السويد عام 1954 عندما قام 10 أطباء بالسير مسافة 520 كلم على مدى 10 أيام من دون تناول أي شيءٍ غير الماء، وذلك بهدف إثبات عدم ضرر الصوم. من ثم بدأ الصوم في ألمانيا، في الثمانينات، يحشد مؤيدين أكثر تحت تأثير كريستوف ميشل أحد مؤسسي حزب الخضر، بالتعاون مع بعض المعالجين الطبيعيّين. وكونه كان مناضلاً سلمياً، كان ميشل ينظّم في ذاك الوقت «مسيرات للجوع» حيث كان المناضلون يجولون بلدهم وهم صائمون. أما في فرنسا، فالصوم يمارس اليوم في دوراتٍ تدريبية.

عموماً، عندما نذهب للمرة الأولى إلى مركزٍ للصوم نختار صوم بوشينجر «Buchinger» (تيمناً باسم الطبيب الألماني الذي كان ينادي به) حيث لا يكون الصوم امتناعاً تاماً عن الطعام، بل نشرب بعض الشراب الساخن في الصباح، وعصير الفواكه أثناء النهار ومرق الحساء في المساء. كانت فكرة السير والقيام بمجهودٍ جسدي تقلق المبتدئين بالصوم حيث إنهم لا يتناولون أي سعراتٍ حرارية قد تمدهم بالقوة.. بينما في الحقيقة، يحرّك النشاط الجسدي عملية التخلص من الفضلات والسموم وقد تسمعون من الكثيرين الذين يمارسون المسير أثناء الصوم، أن السير أسهل عندما تكون المعدة فارغة. تكمن الأهمية الكبرى لهذه الصيغة في الصوم في كونه يتم في مجموعة حيث الكل يصوم، فلا تضايقكم الإغراءات ولا تشعرون بالحرمان وهو أسهل بكثير من البقاء في المنزل (بجوار الخزائن المحشوة بالطعام وأطفالكم الذين لا يكفّون عن الأكل).

ما يجب معرفته قبل مباشرة الصوم

لا تجبروا أنفسكم على الصوم! فإذا كنتم غير مقتنعين بمقاومة «معدتكم» عندما تناديكم، أو إذا كنتم خائفين، فاعلموا أن الوقت ليس مناسباً للصوم، ولكن بإمكانكم أن تبدأوا ببعض الاختبارات البسيطة. فلا يظنّنّ أحد أن الأطباء المؤيّدين للعلاج بالصوم حملوا راية هذا العلاج فور تخرّجهم من الجامعة. فالأوائل من بينهم اكتشفوا منافع العلاج عن طريق الصدفة (من خلال مرضى نُفضت اليد من شفائهم وكان من المفترض أن يموتوا جوعاً وتعباً، ومع هذا استعادوا صحتهم تدريجياً!). في حين أن بعضاً آخر من الأطباء الفضوليين اهتمّ لهذا العلاج إثر قراءتهم لشهادات أدلى بها زملاء لهم. فضلاً عن أنّ الأشخاص الذين أنقذتهم هذه الطريقة العلاجية بعد أن كان الطب قد اعتبرهم حالات ميؤوساً منها، هم غالباً أشدّ المدافعين عن العلاج بالصوم الذي يعتبرونه «منقذهم».

في بداية مسيرته المهنية، كان الدكتور بيرتولي Bertholet الذي أخضع آلاف الأشخاص للعلاج بالصوم، مقتنعاً بأنّه «يجب بأي ثمن دعم صحة المريض بغذاء غنيّ ودسم». إلاّ أن قناعات الدكتور برتولي تزعزعت بعد سنوات من ممارسة الطب ومطالعات كثيرة لمؤلّفات الدكتور ديوي Dewey. ومع ذلك، لم يباشر بين ليلة وضحاها بصوم طويل المدى. . . إنما أجرى على نفسه تجارب واختبارات تدريجية.

فبدأ أولاً بالاستغناء عن وجبة الفطور، التي كانت حتى ذلك الحين تبدو له أساسية، لا بل ضرورية! وقد دُهش بنتائج هذا التغيير في نظامه الغذائي: ذلك أنه بعد أيام قليلة، شعر بتحسّن ملحوظ، هو الذي كان يعاني اضطرابات في الهضم والتهاباً في المفاصل. ثم جرّب أن يصوم يوماً كاملاً، فيومين... وجاءت النتائج حاسمة لدرجة أنه سرعان ما أصبح مؤيّداً ومدافعاً شرساً عن العلاج بالصوم ونشر هذه الطريقة العلاجية قدر ما استطاع.

من المؤسف ألاّ يتمتع جميع الأطباء بفضول مماثل (في الواقع هم أبعد ما يكون عن ذلك). إن عدداً كبيراً منهم لا يتوانى عن تحذير مرضاه من مضارّ الصوم، ولكن لو جرّبوه على أنفسهم، ولو مرة واحدة، لبدّلوا رأيهم على الأرجح... ولا بدّ للأطباء أن يعيدوا النظر في الأفكار المتوارثة التي لقّنوهم إيّاها أحياناً، وأن يكونوا منفتحين وفضوليين للتعرّف على ما يجهلونه (لأن النتائج المقنعة لا تتناسب مع ما تعلّموه خلال سنوات دراستهم الطويلة...) أو ما لا يتقنونه إتقاناً تاماً.

دواعي الصوم

طالما أن الأمر هنا لا يتعلّق بالصوم الطبي بكل معنى الكلمة (أي الذي ينصح به الأطباء في حالات المرض الخطيرة والذي يتطلب إشرافاً طبياً)، فإن الحالات التي يتوجّه إليها هذا العلاج متواضعة إنما كافية لتمنحكم الرغبة في خوض غمار هذه التجربة القديمة. فبفضل هذا النوع من العلاجات سوف تستعيدون نضارة وجهكم وتتخلّصون من بعض آثار الشيخوخة (تجاعيد، بقع داكنة...)، وتتمتعون بمزيد من القوة الجسدية والقدرة على تحمّل الجهد ومقاومة العدوى وتتحلّون

بمزاج أفضل، وتستعيدون حيويتكم وتخسرون بعض الكيلوغرامات الزائدة، لا سيّما إذا استفدتم من الصوم لاكتساب بعض العادات الغذائية الجيدة. باختصار: سوف تشعرون أنكم بحال أفضل! إليكم أبرز المنافع التي سيوفّرها لكم الصوم، وإن كانت مدته قصيرة:

- تعزيز المناعة (فالجسم النظيف محميّ من الاعتداءات الخارجية التي تشنّها الفيروسات والباكتيريا).
- مقاومة ارتفاع الحرارة (أثناء الإصابة بالحمّى، يعجز الجسم عن امتصاص العناصر الغذائية التي تمدّونه بها: لذا يُستحسن توفير طاقته لمقاومة المرض والاكتفاء بشرب الماء).
- تسكين أوجاع الرأس والصداع النصفي Migraine.
- تخفيف أوجاع المفاصل.
- القضاء على السعال خلال 24 إلى 72 ساعة بحسب الحالات.
- تحسين عملية الهضم والتخلّص من الإسهال.
- القضاء على الرشح: بالاستغناء عن وجبة إلى ثلاث وجبات، ليس أكثر، ستتخلصون من الرشح. لا يمكن لأي طبيب أن يعدكم بنتيجة أفضل!
- القضاء على الأوجاع الحادة: وألم الأسنان خير مثال على ذلك. فإذا صمتم، زال الألم بسرعة ويات بإمكانكم أن تنتظروا موعدكم لدى طبيب الأسنان من دون أن تذرعوا قاعة الانتظار كالمجانين.
- المساعدة على الإقلاع عن التدخين: فمعظم الأشخاص يجدون سهولة أكبر في الامتناع عن التدخين إذا ما امتنعوا أيضاً عن الطعام.
- والشعور طبعاً بحال أفضل وبحيوية أكبر. ولكن لمعرفة ذلك يجب خوض تجربة الصوم.

- النقطة الأخيرة: سوف تفتخرون بأنفسكم (وهذا أمر لا يجب التقليل من شأنه!). فإذا كنتم بحاجة لكي تثبتوا لأنفسكم بأنكم تتحلون بالشجاعة، فهذه فرصتكم!.

التحضير للصوم

ها قد قرّرتم موعد بدء صومكم ومدته. وحان الوقت لتضاعفوا التحضير: عليكم أن تهيّئوا أنفسكم جسدياً ونفسياً. فإذا كنتم مقتنعين بأن هذا الصوم سيعود عليكم بالفائدة، يكون التحضير النفسي سهلاً. يكفي أن تحددوا يوم بدء الصوم ويوم انتهائه (أو اليوم الوحيد الذي ستصومون فيه)، شرط ألاّ تصادف فترة الصوم وسط احتفالات عائلية وولائم خيرية... فإمّا أنتم واثقون جداً من أنفسكم وتخبرون الجميع بأنكم لن تأكلوا لمدة يوم أو ثلاثة أو خمسة وأنه لا داعي لأن يدعوكم أحد في هذه الفترة، وإما تخشون أولئك الذين يحاولون تثبيط عزيمتكم قبل أن تبدأوا، فتلزمون الصمت (وهذا ما ينصح به عادة منظّمو هذا التدريب على الصوم) تجنّباً لأي ملاحظات وانتقادات من أي نوع.

إلى جانب هذا التحضير النفسي يُضاف تحضير جسدي. صحيح أنه يمكنكم أن تباشروا الصوم فجأة، بين ليلة وضحاها، من دون أن تغيّروا شيئاً في عاداتكم الغذائية، ولكن للحصول على نتائج أفضل يُستحسَن أن تستغنوا عن الأطعمة بشكل تدريجي. فوفقاً لمدة صومكم عليكم أن تتخلوا عن بعض أنواع الطعام تدريجياً لتعيدوا إدراجها بالطريقة نفسها بعد انتهاء فترة الصوم. فضلاً عن أنّ التحضير ليوم صوم واحد يختلف عن التحضير لأسبوع، كما يختلف بين الصوم في المنزل والصوم خارجه... كل هذه التفاصيل تجدونها في الفصل التالي.

لن أتكلّم هنا عن الصوم الطبي الذي يتبعه بعض المصابين

بأمراض خطيرة و/أو مزمنة في بعض العيادات في ألمانيا أو إيطاليا أو سويسرا أو أميركا أو إسبانيا، ولن آتي على ذكر العلاجات المخصصة للميسورين الذين يتدللون في المراكز العلاجية وهم يرتشفون الشاي أو الحساء. هذه الممارسات مفيدة وحتى «منقذة» لمن يستطيعون الوصول إليها ولكنها ليست موضوع هذا الكتاب. فنحن هنا بصدد التحدث عن الأصوام التي من شأنها أن تشعركم «بالخفّة» سواء من الناحية الجسدية أو من الناحية المعنوية، وأن تزيد من فعاليتكم في مجالات الإبداع أو التركيز أو التعلّم!

اختاروا صومكم

هناك من يؤيّد الصوم المريح، وهناك من لا ينادي إلا بالصوم النشِط (الذي يترافق مع جهد جسدي). وهناك المتشددون الذين لا يعتبرون الصوم فعّالاً إلا إذا كان قائماً على المياه الخالية من المعادن، كما تجدون من يفضّلون الصيغة «المعدّلَة» في صوم Buchinger (الذي يتضمّن الأعشاب المغليّة وعصير الفواكه وحساء مرق الخضار)... فكيف لكم أن تختاروا من بين كل هذه الأنواع؟ الأمر بسيط: اختاروا النوع الأسهل بالنسبة إليكم. فإذا كنتم ممن يحبذّون القيام بأمورهم على أكمل وجه، سوف تصومون على الماء فقط ومن المرة الأولى، وربما تبدأون بأسبوع كامل. أما إذا كنتم أكثر تعقّلاً بطبيعتكم، فيمكنكم أن تبدأوا بالصوم على طريقة Buchinger لفترة ثلاثة أيام ومن ثم تمددوا الفترة في المرات التالية. الخيار عائد لكم! المهم أن تلتزموا بما قررتموه.

كونوا منطقيين

يعتبر الدكتور Dewey (الذي كرّس حياته للصوم وسرد لنا تجربته

في كتب من تأليفه) أنه لكي يكون الصوم العلاجي مثالياً وفعالاً إلى أقصى الدرجات، يجب أن يدوم حتى عودة الجوع الفيزيولوجي. . . أي عشرات الأيام. فالجوع، الحقيقي طبعاً، لم نعد نعرفه في مجتمعاتنا (ولا نشتكي من ذلك رغم أن فائض التغذية سوف يقتلنا على نار هادئة في نهاية المطاف). ولكن من البديهي أن الصوم الطويل الذي يمتد لأسابيع عدة محصور بقلّة من الناس في عصر السرعة الذي نعيش فيه، لا سيما وأنه يتطلب بعد انتهائه فترة طويلة من إعادة التكيّف الغذائي ومراقبة طبية حثيثة: ففيه تتعطل الحياة العائلية والاجتماعية، ويصعب تطبيقه إلا إذا كنا نودّ من خلاله الهروب من مرض مزمن و/أو مميت. وفي هذه الحالة، يُستحسن اللجوء إلى أخصائي في العلاج بالصوم واتباع هذه الطريقة العلاجية في ظل رعاية طبية.

أمّا الصوم القصير فيمكن اتباعه في البيت من دون أي مشكلة ومن دون الاضطرار لمقاطعة نشاطات الحياة اليومية، كما يمكن اتباعه خلال العطلات التي يرافقها نشاط جسدي. أجل! يمكنكم أن تصوموا وأنتم تعملون، محافظين على نشاط جسدي طبيعي تماماً. وأنا أعرف بالضبط عمّا أتكلّم لأنني أتبع هذه الطريقة بانتظام.

ما الذي نأكله بالتحديد؟

قد يبدو لكم الأمر غريباً ولكننا في الواقع لا نأكل شيئاً! في بعض أنواع الصوم، مثل صوم Buchinger المعدَّل، نشرب القليل من عصير الفواكه والأعشاب المغليّة وحساء مرق الخضار. . . ولكن في الصوم العادي، نكتفي بشرب الماء. وبالنسبة إلى المتشددين (الذين يعيشون في بعض البلدان الشرقية حيث يُستعمل الصوم كعلاج حقيقي يفضي إلى نتائج مذهلة!) يتعلّق الأمر فقط بالماء الخالي من المعادن!

أما من جهتي فأكتفي بتناول السوائل الخالية من أي سعرات حرارية. في إطار «ريجيم Buchinger» الرائج الاستعمال في دورات الصوم التدريبية التي يرافقها برنامج تنزّه لفترات طويلة، يتناول المشاركون عصير الفواكه صباحاً (إذا رغبوا في ذلك). لكن هذه الطاقة التي تدخل الجسم تتطلب حتماً من الجسم عملية هضم، وإن كانت بسيطة. لذا يُستحسن تجنّبها، ولكنها مع ذلك تطمئن الصائم، لا سيما في المرات الأولى، من دون أن تؤثر كثيراً في النتيجة.

لا شيء سوى الماء؟

إذا أردتكم التشدد في صومكم، لا تتناولوا غير الماء، ومن الأفضل أن يكون مقطّراً أو قليل المعادن. ولكن إذا كنتم من «المبتدئين»، فلا داعي لكلّ هذا التشدد: بإمكانكم الاستفادة من منافع الأعشاب المغليّة ونكهاتها المتنوعة ليسهل عليكم «الصمود» حتى آخر الصوم وعدم الاشمئزاز من الماء. ولكن في مطلق الأحوال، تجنّبوا المأكولات الصلبة. فقواعد اللعبة تقضي بعدم تناول أي طعام (وإلا فهذا ليس بصوم) طيلة الفترة التي قررتم أن تصوموا خلالها (هذا هو التحدي بعينه). واعلموا أنه ما إن تمضغوا حتى يباشر جهازكم الهضمي عمله! في حين إنه يجب ترك هذه الآلة المعقّدة بسلام لكي يفعل الصوم فعله.

ولكن حذار! إياكم والقهوة، أو الشاي، ولا حتى الشاي الأخضر. فأثناء الصوم، تتضاعف حساسية الجسم على المنبّهات!

راحة الزامية؟

لا داعي لأن نكون مجازين في الرياضيات لنفهم بأنه كلما طلبنا

من جسمنا مزيداً من المجهود، احتاج إلى مزيد من الطاقة المخزّنة. لهذا فإن الصوم الطويل، الذي يتم بإشراف طبي، يتطلّب الكثير من الراحة. ذلك أن البرد والمجهود الجسدي والانفعالات الشديدة تستهلك الكثير من الطاقة أثناء ممارسة هذا النوع من الصوم العلاجي. ولكن عندما يقتصر الصوم على أيام قليلة، يحظى جسمكم باحتياطي وافر بما يكفي لئلاّ تغيّروا شيئاً في عاداتكم (شرط أن تبتعدوا قدر الإمكان عن المأكولات التي تُسيل لعابكم!)... لا بل إنّ قوّتكم ومقاومتكم تتضاعفان أثناء هذه الفترة. وبعض الرياضيين الرفيعي المستوى يعرفون جيداً هذا التأثير الذي يولّده الصوم، فلا يتوانون عن الامتناع عن الطعام لأيام بهدف اكتساب المزيد من القوة والقدرة على تحمّل الجهد قبل الدخول في مباراة معينة! وهذا النوع من الصوم يدخل ضمن استعداداتهم الرياضية.

معاودة الأكل

كلما طالت فترة صومكم، كلما كان عليكم أن تأخذوا وقتكم في إعادة إدراج الأطعمة مجدداً في نظامكم الغذائي، علماً أن المكوّنات الحيوانية المصدر تأتي في أسفل اللائحة. ففي اليوم الأول بعد اتباع صوم دام أسابيع عدة، يُنصح بتناول عصير البرتقال أو العنب أو الأناناس أو مرق حساء الخضار بمعدّل نصف كوب كل ساعة أو ساعتين كبداية. وكل ذلك تحت إشراف طبي. والأمر سيّان بالنسبة للأصوام التي تطبقونها في منزلكم: استعيدوا نظامكم الغذائي الطبيعي بصورة تدريجية، ولا تنقضّوا على لوح الشوكولا أو طبق اللحم المشوي، لئلاّ تصابوا بألم في بطنكم. اكتفوا بعد الصوم بتناول الفواكه والخضار، فهذه هي الطريقة المثلى للاستفادة من منافع صومكم كلها.

وتابعوا شرب الماء بوفرة، وبشكل خاص قبل الطعام، لأنه صحيح أننا لا نفقد شهيتنا أثناء الصوم ولكن احتمال الوقوع في شرك الشراهة وارد بعده! فإذا ما شربتم ما يكفي من الماء قبل وجبات الطعام، هدّأتم شراهة معدتكم! كما أن الفرصة سانحة أيضاً لاكتساب عادة جيدة: ألا وهي مضغ الطعام مطوّلاً قبل ابتلاعه، فبهذه الطريقة لا تقللون فقط من كمية الطعام الذي تأكلونه إنما تهضمونه بشكل أفضل أيضاً.

حتى متى؟ وكيف؟
الصوم: مقاربة عملية

لو سألتم رأي المتشددين، لقالوا لكم إن الصوم «الحقيقي» هو امتناع تام عن الطعام (لا تشربون خلاله إلا الماء) يدوم إلى حين عودة الجوع الفيزيولوجي. ولا علاقة لهذا الإحساس الأخير البتّة بالقرقرة التي تشعرون بها في معدتكم عندما يتأخر ضيفكم على الغداء. فيجب الانتظار أربعين يوماً كمعدل وسطي لكي يظهر الجوع «الحقيقي».

ولكن إذا أردتم الصوم لمجرد الإحساس بالخفّة وتنقية جسمكم أو بكل بساطة للشعور بحال افضل، فالجأوا إلى السهولة! واختاروا الصوم المنتظم: يوم واحد في الأسبوع، أو ثلاثة أيام في الشهر أو خمسة أيام في الفصل، أو أسبوع أو اثنين في السنة... وباختياركم الصوم المنتظم و«السهل» تستطيعون متابعة نشاطاتكم في الوقت نفسه، والقول للمتشددين في مسألة الصوم إن هذه «الصيغة» ليست وليدة البارحة، فقد كان الصوم ليوم أو اثنين في الأسبوع أمراً رائجاً في أيام القديس لوقا (على حدّ ما يذكر في إنجيله!).

يوم في الأسبوع، الصوم الأسبوعي

تكمن فائدة هذا النوع من الصوم في أنه يسهل علينا تقبّله نفسياً أكثر من الصوم الطويل (ويسهل أيضاً إقناع محيطنا به). لذا إذا كانت

فكرة الصوم لا تزال تبدو لكم صعبة، تخيلوا أنفسكم من دون طعام ليوم واحد فقط كبداية! وسوف ترون أنكم ستشعرون من المرة الأولى بتحسّن (وبفخر لنجاحكم!) ولكن طبعاً لا تتوقعوا تبدلاً جذرياً!

بيد أن سيئة هذا النوع من الممارسات تتمثل في عدم إحساسنا بذلك الفرق الكبير من المرة الأولى وإن شعرنا بأننا أكثر خفّة. إذاً لهذا الصوم حسناته وسيئاته. ولكن إذا صمنا مرة لمدة طويلة، بات بإمكاننا اعتماد هذا الصوم الأسبوعي للمحافظة على مفعول الصوم.

ما العمل؟ اختاروا يوماً من أيام الأسبوع لا تكثر فيه مشاغلكم العائلية والاجتماعية والمهنية، وصوموا كل أسبوع، على مدى شهرين أو ثلاثة، مدة 24 ساعة: أي من المساء حتى مساء اليوم التالي.

- في اليوم الذي يسبق الصوم، ابدأوا نهاركم بتناول فطوركم الاعتيادي، متجنبين قدر الإمكان الحليب ومشتقاته. تناولوا غداءكم كالمعتاد أيضاً، ولكن حاولوا أن تشربوا أكثر من العادة. أما في المساء، فتناولوا حساء الخضار (من دون زبدة أو كريما طازجة. قليل من زيت الزيتون يفي بالغرض).
- في اليوم المحدد للصوم، تناولوا كوباً كبيراً من الماء حالما تستيقظون ثم أعدّوا فنجاناً من الصعتر والحامض المغليّ أو القصعين (المريمية) أو إكليل الجبل، لكي تبدأوا نهاركم بشكل جيد. خلال النهار، اشربوا الماء أو حضّروا زجاجة من الزهورات تتناولونها ساخنة أو فاترة أو باردة على مر الساعات. يمكنكم أن تضيفوا القليل من زهرة الأسبرولة Aspérule (التي تضفي نكهة لذيذة وتقضي على الضغط النفسي)، أو أوراق الكشمش الأسود أو عشبة ملكة المروج أو بذور الشمّار أو أوراق توت العليق أو القمام الآسي (العنبية)... حضّروا مزيجاً من الأعشاب المجففة

وضعوا حفنة صغيرة منها في ليتر من المياه الساخنة التي توشك على الغليان. استخدموا دائماً إبريقاً مطلياً من الداخل (تجنباً لاحتكاك الأعشاب بالمعدن بشكل مباشر). دعوا الأعشاب تنتقع في الإبريق المغطّى لمدة ربع ساعة ثم صفوّها. ومن المستحسن حفظ هذا النقيع في زجاجة تشربون منها خلال النهار فتصمدون حتى حلول المساء من دون أي مشكلة. وعندئذٍ تتناولون مجدداً مرق حساء خفيف تعدّونه بواسطة الخضار والأعشاب الموسمية (بصل، ثوم، فجل، قرّاص، كراث...)، متجنّبين استخدام الملح...

- يمكنكم منذ صباح اليوم التالي استعادة نظامكم الغذائي المعتاد، متجنّبين الحليب ومشتقاته.

الصوم الشهري

إذا كان من الصعب عليكم تكريس يوم للصوم كل أسبوع، قد يكون من الأسهل ربما أن تجدوا لنفسكم ثلاثة أيام متتالية كل شهر أو شهرين. وإذا كانت هذه هي الطريقة التي ارتأيتم اعتمادها، فاتبعوا التعليمات التالية:

- ابدأوا قبل يومين من موعد الصوم بإلغاء مشتقات الحليب واللحوم من قائمة أطباقكم، وإذا كان لا بدّ لكم من تناول مأكولات حيوانية المصدر، فاختاروا السمك. تجنبوا المنبهات (قهوة، شاي، شوكولا، توابل) والمنتجات المكررة (طحين أبيض، سكر أبيض...). تناولوا الخوخ أو التين المنقوع لليلة كاملة بهدف تنشيط عملية المرور المعوي وابدأوا بزيادة استهلاككم من الماء بين الوجبات.

- عشية اليوم المنتظر، اكتفوا إذا أمكن بالفواكه والخضار المتبّلة بزيت نباتي معصور على البارد. ولا تتناولوا الفواكه الطازجة أبداً بالتزامن مع الخضار والفواكه المطهوّة: فإمّا تتناولونها بعد ثلاث ساعات من الأطعمة الأخرى وإما قبل ساعة ونصف من استهلاكها. ويمكنكم صباح كل يوم أن تضيفوا إلى هذا النظام الغذائي بضع حبات من الخوخ أو التين المنقوع وبذوراً من الكتّان: يكفي أن تنقعوا حبتين أو ثلاث حبات من الخوخ وملعقة كبيرة من بذور الكتان في كوب من الماء.

- في اليوم الأول من الصوم، اتبعوا النصائح التي أوردناها ضمن الصوم الأسبوعي، مكتفين بشرب الماء أو الأعشاب المغلية حتى اليوم الثالث الذي يمكنكم في نهايته تناول مرق حساء الخضار. أما إذا بدا لكم من الصعب جداً اتباع نظام غذائي صارم إلى هذا الحد، فالجأوا إلى «الصوم المعدَّل»: كوب من نقيع الأعشاب المغلية كل صباح، كوب من عصير الفواكه الطبيعية مخفَّف في ليترين من الماء، تشربون منه في بحر النهار، ومرق حساء خضار كل مساء. وسواء أكنتم تصومون على الماء فقط أو تتبعون الصوم المعدَّل، أمامكم الخيار ما بين: تناول الدواء المسهّل لتنظيف الأمعاء وعدم تناوله. فإذا ما تناولتموه، فرغ جهازكم الهضمي وتقدّمتم بشكل أسرع في صومكم. في هذه الحالة، اختاروا ما بين كلورور المغنيزيوم وسولفات الصوديوم (تباع في الصيدلية على شكل مغلّفات صغيرة). ذوّبوا محتوى المغلّف في ليتر من المياه الفاترة واشربوه. واعلموا أن مذاق هذا الشراب كريه جداً، إلا أنّه سريع المفعول، فسوف تشعرون براحة كبيرة في امعائكم في الساعات التالية على تناوله.

- عشية اليوم الذي ستستعيدون فيه نظامكم الغذائي المعتاد، أعدّوا فطور اليوم التالي: انقعوا في كوب من الماء حبتين أو ثلاث من التين، أو الخوخ أو المشمش المجفف وملعقة كبيرة من بذور الكتان (تجدونه بسهوله في المتاجر المختصة بالمنتجات العضوية، وهو يسهّل المرور المعوي).
- في صباح اليوم الأول بعد انقضاء فترة الصوم، تناولوا بذور الكتان والفواكه التي نقعتموها في الليلة السابقة، واكتفوا خلال النهار بتناول الأطعمة النباتية (فواكه، خضار، حبوب عشبية، بقول...)، واحرصوا على عدم تناول الفواكه الطازجة بالتزامن مع الأطعمة الأخرى.
- أعيدوا شيئاً فشيئاً إدراج أطباقكم المعتادة في نظامكم الغذائي، على مدى ثلاثة أيام، تاركين المنبهات واللحوم الحمراء ومشتقات الحليب حتى اليوم الأخير. واستمروا في شرب الماء حفاظاً على منافع صومكم لأطول مدة ممكنة.

العلاج الفصلي

هناك صيغة أخرى تقضي بأن تحجزوا خمسة أيام في مفكرّتكم لتصوموا خلالها، وذلك مرتين في السنة، في الخريف أو الربيع مثلاً (أو مع حلول كل فصل إذا كان بمقدوركم ذلك). إذا اخترتم هذه الطريقة، اتبعوا التعليمات الخاصة بالصوم الشهري، ولكن ابدأوا قبل خمسة أيام بتجنّب المنبهات، وبشرب المزيد من الماء والحدّ من استهلاك الأطعمة ذات المصدر الحيواني. وافعلوا الشيء نفسه بعد انقضاء فترة الصوم، مكرّسين خمسة أيام أخرى للعودة إلى نظامكم الغذائي المعتاد. واحرصوا بشكل خاص على متابعة تناول الفواكه

المجففة المنقوعة وبذر الكتان لكي تكون نهاية هذا الصوم فرصة لتسهيل انتظام المرور المعوي (لا سيما إذا كنتم تعانون من كسل في الأمعاء).

العلاج السنوي

حانت الفرصة لتأخذوا عطلة تتبعون خلالها علاجاً بالصوم على مدى ستة أو سبعة أيام. وسيكون من الممتع ومن الأسهل أيضاً الانضمام إلى برنامج صوم متخصص يقدّم لكم علاجاً بالصوم ونزهة في الطبيعة في الوقت نفسه أو صوماً مصحوباً بجلسات تدليك ونشاطات متنوعة... ومن المستحسن في المرات الأولى أن تكونوا محاطين ببعض الأخصائيين لكي تصمدوا حتى النهاية. كما أنها فرصة لتعتنوا بأنفسكم وتبتعدوا قليلاً عن كل ما يشغلكم...

إن الفرق بين هذه الطريقة وسابقاتها يكمن طبعاً في الكلفة. فعندما تصومون ليوم أو أكثر في منزلكم، محافظين على نشاطاتكم المعتادة، لا تتكلفون شيئاً، لا بل توفّرون أيضاً (المال والوقت!). اما عندما تصومون ضمن برنامج منظّم، فليس الأمر مجانياً... وإن كانت التعرفة معقولة. ذلك أنه يجب دفع أجر الأخصائيين والمرشدين السياحيين الذين سيرافقونكم، فهم لن يصوموا عن أجرهم أيضاً!

العلاج الطبي بالصوم

إذا اخترتم الصوم كوسيلة للتخلص من براثن مرض معين، فافعلوا ذلك تحت إشراف طبي وفي عيادة متخصصة. لا يزال هذا الأمر غير متوفر في بلداننا حالياً ولكن أمامكم احتمالات عدة في أوروبا.

الصوم: اضطرابات طفيفة وعلاجات سريعة

قد تطرأ بعض الاضطرابات الطفيفة وتنكّد عليكم متعة الصوم. فاعرفوا إذاً كيف تحولون دون حصولها أو كيف تعالجونها بسرعة، وتأكدوا أنها لن تقوى على الوقوف في وجهكم!

لكل اضطراب علاجه

لا يتعرّض الجميع للانزعاج خلال الصوم. فغالباً ما تسير الأمور على خير ما يرام إذا كان الصائم يتمتع بصحة جيدة، فلا يشعر بأي انزعاج على الإطلاق. أما الأوجاع الخفيفة والأحاسيس المزعجة التي قد تشعرون بها فناتجة عن تصريف الجسم للسموم. عليكم إذاً بشرب الكثير من الماء لتنشيط عملية التصريف الطبيعية هذه. وإذا لم يكن ذلك كافياً، فثمة حلول أخرى.

تشعرون بالبرد في حين أن الجميع يشعر بالحر

من الطبيعي تماماً أن تشعروا بالبرد أثناء الصوم، ولكن هذه ليست بمشكلة. يكفي أن ترتدوا ثياباً دافئة لتحلّوا المسألة. ولا تترددوا في تحضير قارورة من المياه الساخنة تضعونها في سريركم، وإن كان ذلك في فصل الصيف. المهم أن تشعروا بالدفء والارتياح! أما إذا كنتم تشاركون في برنامج صوم منظّم يترافق مع نزهات طويلة في الطبيعة، فاحملوا معكم شالاً يمكن ارتداؤه وخلعه بسهولة، فهو عمليّ

جداً للسهرات! يمكنكم أيضاً تحضير الزهورات الساخنة من دون إضافة السكر إليها طبعاً: الزيزفون والبابونج ورعي الحمام (Vervein) في المساء للتهدئة، والصعتر أو إكليل الجبل في الصباح لاكتساب بعض النشاط (راجع فصل أعشاب الصوم).

تشعرون بالتعب

إنه لأمر نادر إنما ممكن في اليومين الأولين أو الأيام الثلاثة الأولى. فالانطلاقة في مسيرة الصوم هي التي تشكل بعض الصعوبات. ذلك أن الجسم الذي اعتاد أن يستمد الطاقة التي يحتاجها من السكر الذي توفرونه له مباشرة (ومن الكافيين الذي يمتصه عند الفطور)، عليه الآن أن يبذل مجهوداً أكبر ويستمد طاقته من مخزونه الغذائي. امشوا في الهواء الطلق، وتنفّسوا بعمق وسرعان ما ستشعرون بالنشاط. عندما ينتابكم تعب مفاجئ خلال النهار، شرّعوا نوافذ منزلكم، وقوموا ببعض الحركة فيختفي هذا التعب سريعاً. أما إذا تعرّضتم له خلال قيامكم بنزهة طويلة، ولم يدعكم بسلام، فإن رشّة من علاج الحالات الطارئة ستفي بالغرض (إنه العلاج بالأزهار الخمس وهو عبارة عن إكسير ابتكره الدكتور إدوارد باخ Edward Bach يساعد على تخطي الصعوبات الجسدية والنفسية).

أزهار باخ

تقع طريقة العلاج بإكسير الأزهار التي طوّرها الدكتور باخ في مطلع القرن الماضي بين العلاج بالأعشاب والطب التجانسي (homeopathy). وهذا الإكسير كناية عن نقيع أعشاب مخفّف بالكحول ابتكره الدكتور باخ مستعيناً بـ39 مادة معظمها مركّب من الأزهار، ومن هنا عُرفت هذه الطريقة العلاجية باسم «أزهار باخ». وكان الدكتور باخ مقتنعاً بأن معظم الأمراض هي نتاج خلل عاطفي يكفي تصحيحه ليستعيد المرء صحته. واليوم، ازداد مؤيدو هذه الطريقة بشكل كبير ويبدو أنها تعطي نتائج ممتازة.

حسب الطلب

لكي تعرفوا أي إكسير يناسب حالتكم، عليكم تحليل أحاسيسكم. فهناك إكسير لكل حالة، سواء أكانت غيرة أو تهوّر أو خجل أو انعدام ثقة بالنفس أو على العكس اعتداد زائد بالنفس. وغالباً ما تتشابك الخصائص العاطفية والانفعالية فتتلاءم مع أكثر من إكسير: يكفي هنا تحضير مزيج منها.

ابحثوا عن أزهاركم

الطريقة الأسهل لكي تحددوا الإكسير الذي يناسبكم تقضي بمراجعة دليل خاص بالأزهار. فمعظم المختبرات التي تُصنّع أنواع الإكسير هذه تضع في تصرّف زبائنها دليلاً خاصاً. كما أن هناك منشورات عدة، من بينها دليل أزهار باخ لبول فرّي Paul Ferris الصادر عن دار مارابو Marabout، تساعد جميعها في تحديد العلاجات المناسبة لكل شخص وكل شخصية.

عملياً

يكفي أن تتناولوا قطرتين أو ثلاث من الإكسير بمعدل ثلاث أو أربع مرات في اليوم. ذوّبوها في الماء أو في عصير الفواكه أو تناولوها كما

هي. تباع هذه المستحضرات اليوم في المتاجر المتخصصة بالمنتجات الطبيعية أو في بعض الصيدليات، كما يمكنكم شراؤها بالمراسلة.

الحالات الطارئة

ابتكر الدكتور باخ إكسيراً مكوناً من خمس أزهار يحمل حسب الماركات اسم «Rescue remedy» أو «remède aux cinq fleurs» (علاج الأزهار الخمسة)، «Help» أو «Complexe d'urgence» ... إنه أفضل المركّبات المعدّة لمعالجة الحالات الطارئة، من انفعالات شديدة وصدمات عاطفية أو جسدية. وهو متوافر أيضاً على شكل مراهم للاستعمال الخارجي. هذا المركّب مفيد جداً في حال «الانهيار» أثناء الصوم.

تشعرون بأوجاع في الرأس

إنها علامة جيدة وخير دليل على أن جسمكم يتخلّص من السموم. وبوجه عام عندما يشعر المرء بأوجاع في الرأس خلال الصوم، فإنه يشعر بأوجاع مماثلة في حال عدم النوم أو سوء الهضم أو في بعض الأوقات خلال الدورة الشهرية لدى المرأة. . . فتقولون في أنفسكم: «آه لا! لست مستعداً لتحمّل الصداع من جديد!». ولكن اطمئنوا: فأثناء الصوم، نادراً ما يدوم وجع الرأس أكثر من يومين، ولا تنسوا أنه وجع محرِّر، لأنكم إذا كنتم قد اعتدتم على الصداع ووجع الرأس، فإن الصوم سيخلّصكم منهما نهائياً. ولكن في حال عجزتم عن تحمّل وجع رأسكم خلال الصوم، فلا تترددوا في تحضير فنجان من البابونج وتدليك صدغيكم بزيت اللافندر العطري (Lavandula angustifolia).

تشعرون بتشنج عضلي وتيبّس وأوجاع في الظهر

يمكن لعملية طرح السموم من الجسم أن تعيق الحركة لدى البعض. فيشعر الصائم بألم في كافة أنحاء جسمه، ويتشنّج في ربلتي قدميه، وبأنه عجوز سقيم. . . هنا أيضاً الأمر عابر! تناولوا نقيع أزهار عشبة ملكة المروج أو أوراق الكشمش أو العلّيق أو القمام الآسي (العنبية) لتنشيط عملية تصريف السموم. فعشبة ملكة المروج تحتوي على الجزيئة الشبيهة بمفعول الأسبرين التي سبقت اختراعه ومن شأنها أن تُشعركم بتحسّن كبير. وفي المساء ضعوا في سريركم القليل من صابون مارسيليا (أو افركوا أغطيتكم به) تجنباً لأي تشنج عضلي (قد يبدو لكم هذا الأمر غريباً لكن نتائجه مذهلة!). دلّكوا ساقيكم (وليدلّك لكم أحدهم ظهركم إذا أمكن) بزيت الأرنيكا (زهرة العُطاس) أو زيت مصري أو زيت نباتي تضيفون اليه القليل من إكسير السويدي.

تشعرون بالغثيان أو تتقيأون

أحياناً تقززكم المياه وتشعرون بالغثيان. اغلوا النعناع، أو بذور الشمار أو الماليسا لتهدئة هذا الإحساس المزعج. أو أضيفوا بضع قطرات من عصير الليمون الحامض إلى الماء الذي تشربونه. دلّكوا بطنكم ومنطقة الضفيرة الشمسية بمزيج من زيت نباتي ($\frac{1}{2}$ كوب) وزيت الصعتر البري الأخضر أو زيت النعناع أو الحبق العطري (50 قطرة). ولا تنسوا أن تخرجوا إلى الهواء الطلق وتتنفسوا بعمق وتسترخوا.

إكسير السويدي

منذ أكثر من 300 سنة، توفي طبيب سويدي يُدعى الدكتور سامست Samst عن عمر 103 أعوام، ولم تكن الوفاة ناتجة عن عمره المتقدم، إنما عن سقوطه عن ظهر الخيل! أمّا سرّ عمره الطويل (وسرّ عائلته المعمّرة بأسرها) فهو إكسير يُستعمل منذ ذلك الحين للمحافظة على نشاط الجسم وصحته.

يتألف إكسير السويدي من عشرات الأعشاب المعروفة كلها لمفعولها المزيل للسموم والمسهّل للهضم والمنشّط. فجذور عشبة الجنطيانا gentiane وحشيشة الملاك والكرلين carline والكركم تدرّ البول وتسهّل عملية الهضم وتنشّط الكبد وإفرازات المرارة. وجميعنا يعلم أن التخلّص من السموم هو مرادف للصحة الجيدة. وتُضاف إلى هذه القائمة أعشاب أخرى تكمّل وصفة طول العمر هذه، فعشبة المرّ تطهّر الجسم والزعفران يتمتع بمفعول مهدئ ومنشّط جنسياً والألوة تساعد في لأم الجروح وتليين المعدة والراوند يقاوم أوجاع المفاصل وينشط الجسم ويليّن المعدة... تُنقع هذه الأعشاب كلها في سبيرتو 40 درجة لمدة 14 يوماً في الشمس، لتشكّل وصفة خارقة تُستخدَم سواء على شكل علاج، بمعدل ملعقة أو ملعقتين كبيرتين في اليوم، أو من حين إلى آخر عندما نشعر بالتوعّك أو بعسر هضم. كما يمكن اللجوء إلى هذه الوصفة للاستعمال الخارجي على شكل كمادات للجروح وأورام الدم والبواسير، فضلاً عن أنه يمكن مزجها بأحد الزيوت النباتية لتدليك مواضع الوجع خلال الصوم أو عند الإصابة بأوجاع مفصلية وتشنجات عضلية. يستحسن أن تتجنبوا خلال الصوم تناول إكسير السويدي، وأن تكتفوا بالاستعمال الخارجي.

تشعرون بوجع في المعدة

اعتادت معدتكم أن تمدّوها بالطعام بصورة منتظمة، ولعلّها لم تستوعب بعد أنكم تريحونها من عملها ليومين أو أكثر، فتستمرّ بإفراز العصارة اللازمة للهضم في الوقت الذي لا حاجة فيه لذلك... كما أنها تبدأ بتجديد خلاياها. دلّكوها قليلاً وتناولوا عشبة لسان الحمل (آذان الجدي) المغلية لما لها من مفعول مهدّئ.

قلبكم يخفق بسرعة

في الأيام الأولى من الصوم، تميل دقات القلب إلى التسارع بين الحين والآخر. فالحال أنكم بزيادة استهلاككم للماء وامتناعكم عن الطعام، تُخفضون ضغط دمكم بصورة طبيعية. فإذا قمتم بحركات فجائية أو سريعة، كأن تنهضوا فجأة (الأمر الذي يجب تجنّبه)، قد يُهيّأ إليكم بأنكم مصابون بالدوار وبأن قلبكم يخفق بقوة. وفي هذه الحالة، تُعدّ المحافظة على الهدوء والتحرّك ببطء من الأمور الجوهرية لتفادي هذا النوع من المشاكل. يمكنكم أيضاً أن تشربوا نقيع الزعرور المغليّ، فهو فعال للغاية لانتظام دقات القلب ولما له من مفعول مهدّئ بوجه عام.

تشعرون بالجوع

هذا ما تظنونه... ولكن القرقرة التي تصدرها معدتكم ليست سوى رغبة في تناول الطعام، نتيجة اعتياد جسمكم على تلقّي الغذاء بانتظام. وهذه الرغبة سرعان ما تزول، لا سيّما إذا تسلّحتم بالحلول المناسبة. تناولوا كوباً من الماء، دلّكوا بطنكم، وقولوا لمعدتكم إنكم لم تنسوها وإن هذا العلاج الصغير المزيل للسموم ليس إلاّ تدبيراً مؤقتاً!

لديكم رائحة نَفَس كريهة

إنه أمر طبيعي! ومزعج طبعاً إذا كنتم تتابعون نشاطاتكم اليومية المعتادة خلال الصوم وتحتكّون بالأصدقاء وأفراد العائلة أو الزملاء في العمل. ولكن لا تلجأوا إلى العلكة كحلّ، إنما اشربوا الأعشاب العطريّة المغليّة (الصعتر، إكليل الجبل، القصعين، المردقوش، الحبق، الشمّار، النعناع...)، فطعمها لذيذ ومفعولها قوي في القضاء على رائحة الفم الكريهة. يمكنكم أيضاً استعمال معجون أسنان بالصلصال منكّه بالليمون الحامض أو الصعتر أو القصعين (المريمية) تنظفون به أسنانكم قدر ما شئتم من المرات خلال النهار.

رائحة عرقكم كريهة

افركوا منطقة ما تحت الإبطين بواسطة قطعة من الليمون الحامض ولا تترددوا في الاستحمام مراراً. هذا النوع من المشاكل يزول سريعاً لا سيما إذا استعدّيتم بالشكل المطلوب لتجربة الصوم هذه، وهو يحدث بشكل خاص في حال لم تتوقفوا تدريجياً عن تناول الأطعمة ذات المصدر الحيواني قبل البدء بالصوم.

بثور وشعر دهني

تستغل بشرتكم وفروة رأسكم هذه الفرصة الرائعة لتقوما هما أيضاً ببعض أعمال التنظيف. لذا لا داعي للخوف فما إن تعودوا إلى نظامكم الغذائي المعتاد حتى تعود الأمور إلى سابق عهدها (وربما أفضل من السابق!). ولكن في هذه الأثناء اغسلوا شعركم بشامبو ناعم ولا تستخدموا أي «منظّفات» على بشرتكم، بل غذّوها بالكريمات الغنية أو الزيوت النباتية (كزيت الورد بعطر المسك، وزيت التين أو الأفوكادو

أو رشيم القمح أو البندق...). كما يمكنكم أن تضيفوا بضع قطرات من زيت الشاي العطري لما له من خصائص مطهّرة للبشرة ومجدِّدة لخلاياها (50 إلى 100 قطرة من الزيت العطري مقابل 100 ملل من الزيت النباتي).

وتسريعاً لعملية طرح السموم من الجسم واستعادة نضارة البشرة، عليكم بنقيع البنفسج البرّي والشوفان والأرقطيون المغليّ.

تعانون صعوبة في النوم

هذا أمر طبيعي تماماً! وأفضل ما يمكنكم فعله في هذه الحالة هو القيام ببعض التمرين الجسدي والسير في الهواء الطلق. وتأكدوا أنكم ستنامون نوماً هنيئاً ومنتظماً فور انتهائكم من الصوم. وإذا كنتم تعانون من الأرق، فثمة احتمال كبير بأن يدعكم بسلام لبعض الوقت.

في المساء، قبل النوم، حضّروا فنجاناً من نقيع البابونج، أو الخشخاش أو الزعرور، فجميع هذه النباتات تتمتع بمفعول مهدّئ ومن شأنها أن تساعدكم على النوم.

تشعرون بالاكتئاب

لا يجب أن يحصل ذلك عادةً إذا كنتم مستعدين للصوم. ولكن لنفترض أنكم من الشراهة بحيث يسيل لعابكم عندما تفكرون في طعامكم المفضّل، وتدركون بأنه عليكم الانتظار بضعة أيام قبل الاستسلام لهذه الملذات... في هذه الحالة ما عليكم سوى تناول كوب كبير من الماء والتركيز على أمر آخر! وتجنبوا في اليومين الأولين أو الأيام الثلاثة الأولى أي حديث عن الطعام وابتعدوا عن كتب الطبخ... وإذا كنتم فعلاً مكتئبين بسبب رغبتكم في تناول طعام معين

أو بسبب الأفكار السوداء التي تأتي لتزعزع إرادتكم، فالجأوا إلى علاج الحالات الطارئة (أزهار باخ) لتعود الأمور إلى مجاريها.

انسداد الأذنين

قد يحصل ذلك بوجه خاص خلال برامج الصوم والرحلات المنظمة (بسبب تسلّقكم بعض المرتفعات)، وهو أمر شبيه بما يحصل أثناء السفر بالطائرة (ولكن من دون وجع!): يكفي عادة أن تسدّوا أنفكم وتنفخوا أو تتثاءبوا ليعود كل شيء إلى طبيعته. وإذا كان بحوزتكم قارورة من إكسير السويدي، بللوا بها طرف قطنة وضعوها في أذنكم المسدودة. هذه الخطة تنجح في الغالب.

أعشاب الصوم وطرق استعمالها

ما لم تقرروا اتباع صوم صارم جداً كما هي الحال في بعض البلدان الشرقية (حيث يكتفي الصائمون بشرب المياه الخالية من المعادن)، يمكنكم أن تستفيدوا خلال صومكم من المنافع العلاجية التي يتمتع بها العديد من الأعشاب الطبية، سواء على شكل نقيع أو على شكل زيوت تدليك تحضّرونها بأنفسكم... ولا بد طبعاً من اختيار الأعشاب المزروعة بحسب مبادئ الزراعة الطبيعية الخالية من المبيدات (أو قطفها من مكان طبيعي محميّ من التلوّث). ومن المستحسن أن تتجنبوا أيضاً خلال الصوم الأعشاب المرّة التي تقززكم بطعمها (أو أقلّه أن تمزجوا أكثر من عشبة معاً للحصول على شراب يسهل تقبّله). فيجب أن تكون الزهورات وقتاً للمتعة أيضاً، وليست شربة تسبب لكم الاشمئزاز.

الزهورات على أنواعها

تنضوي تحت تسمية «زهورات» طرق متعددة لتحضير الأعشاب الطبية، أهمها النقع والغلي. واختيارنا لهذه الطريقة أو تلك هو رهن بالعشبة أو الجزء الذي نستعمله من هذه العشبة. فالنقع ملائم للأزهار والأوراق بشكل عام، كونها الأجزاء الأكثر هشاشة في النبتة. في حين

أن الغلي يُستخدم بشكل أساسي لجذر العشبة أو ساقها أو قشرتها كونها الأقسى والأكثر مقاومة في النبتة.

- النقع: يقضي النقع بسكب المياه المغلية فوق العشبة لحظة تبدأ المياه بالغليان. غطوّا الإبريق ودعوا العشبة تنتقع ما يلزم من الوقت (من عشر دقائق إلى ساعة حسب العشبة). ويمكنكم أن تحرّكوا النقيع بملعقة خشبية تسريعاً لانتشار العناصر الغذائية التي تحويها العشبة والأوكسيجين في النقيع وهذا سيزيد طعمه لذة. صفّوه قبل تناوله. تجنبوا قدر الإمكان مغلفات الزهورات الجاهزة فهي لا تحتوي فقط على الصمغ والورق، إنما غالباً ما تكون الأعشاب المستعملة فيها من الدرجة الثانية أيضاً (كونها مخفيّة داخل المغلّف).
- أما الغلي فيقضي بوضع الأعشاب في المياه قبل غليها. وتتراوح مدة الغليان بين بضع دقائق إلى نصف ساعة بحسب نوع العشبة أو الأعشاب المغلية.

تتحمل كلّ من الطريقتين مزج الأعشاب، إلا أنه يجب طبعاً الحرص على مزج الأعشاب التي تُحضّر بالطريقة نفسها فقط (لا تغلوا مثلاً أزهار عشبة ملكة المروج مع جذور الهندباء البريّة، والاّ خسرت العشبة الأولى عناصرها الفاعلة كلها!). يمكنكم في حال الإصابة بداء المفاصل، أن تمزجوا أزهار عشبة لسان الثور (الحمحم) مع أزهار عشبة ملكة المروج (بكميات متعادلة) وتشربوا ثلاثة فناجين منها في اليوم: انقعوا لهذه الغاية مقدار ملعقة كبيرة من مزيج الأعشاب هذا في فنجان من المياه المغلية.

يمكنكم تناول هذا النقيع ساخناً أو فاتراً أو بارداً، حسب الذوق والرغبة.

الأواني اللازمة

تجنبّوا الأواني المعدنية واستعيضوا عنها بملعقة خشبية وإبريق مطليّ من الداخل. ولكي تحفظوا النقيع الذي تحضّرونه، اختاروا قوارير من زجاج أو علباً من الكرتون (يجب حفظ الأعشاب المجففة بعيداً عن الرطوبة والضوء).

أما المياه المستخدمة فيجب أن تكون مياهاً معدنية نقية تماماً. لذا تجنبوا مياه الحنفية إلا إذا كانت تأتي مباشرة من المنبع.

أعشاب كفيلة بمساعدتكم

قد تتعرضون خلال الصوم لبعض الاضطرابات الخفيفة. لا شيء يضاهي نقيع الأعشاب لاستعادة راحة الجسم.

هل أنتم عصبيون أو تواجهون صعوبة في النوم؟

إليكم بعض الأعشاب المهدئة:

■ **على شكل نقيع**

- الأخيلية (أم ألف ورقة)

هذه العشبة المهدّئة والشبيهة بالبابونج، تسكّن أيضاً أوجاع المعدة المحتملة. ضعوا 30غ من أزهارها و/أو أوراقها في ليتر من الماء، ودعوها تنتقع لمدة خمس دقائق.

- الأسبيرولا العطرية

تنمو عادةً في الغابات الكثيفة، وتتمتع بخصائص مسكّنة ومضادة للتشنج، تبرز بصورة خاصة عندما تجف العشبة (وتبرز رائحتها أيضاً).

نقيع هذه العشبة لذيذ جداً، وهو لا يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم فحسب، إنما ينشّط الدورة الدموية أيضاً. يمكن استخدام العشبة المجففة بكاملها، إلا أنه يُستحسن استعمال أطرافها المزهرة. انقعوا مقدار أربع ملاعق صغيرة من هذه العشبة في ليتر من الماء ودعوها لمدة 5 دقائق.

- الزعرور

تُستخدم أزهاره بشكل خاص في حالات خفقان القلب، والقلق الشديد والأرق وارتفاع ضغط الدم. وإذا كنتم تعانون من الدوار والطنين في الأذنين، يمكن للزعرور أن يفيدكم أيضاً. يكفي أن تنقعوا مقدار 5 ملاعق كبيرة من أوراق أزهاره في ليتر من المياه المغليّة لمدة 10 إلى 15 دقيقة.

- حشيشة الدينار (جنجل)

تُستخدم عادة أزهارها المخروطية الشكل لخصائصها المهدئة والمنوّمة. ونظراً لغناها بالإستروجينات النباتية، فإنها تساعد في قدوم الحيض. ضعوا 15غ من أزهار هذه العشبة في ليتر من الماء ودعوها تنتقع لمدة 5 إلى 10 دقائق.

- قرن الغزال lotier corniculé

هي عبارة عن زهرة صفراء جميلة فعالة جداً في مقاومة حالات الأرق وتسارع دقات القلب والدوار والعصبية. وعندما تجفّ، يخضرّ لونها وتتركّز عناصرها الفاعلة. ضعوا مقدار 4 ملاعق كبيرة من الأزهار المجففة في ليتر من الماء ودعوها تنتقع لمدة عشر دقائق تقريباً.

- الحندقوق (إكليل الملك)

أرق، اكتئاب، دوار، أوجاع بطن. . . لا شيء يقف في وجه عشبة الحندقوق التي ستساعدكم على الصوم أيضاً. ضعوا مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من عشبة الحندقوق المجففة لكل ليتر من الماء، ودعوها تنتقع لمدة ربع ساعة قبل تصفية النقيع.

- الأوفاريقون millepertuis

إنه فعال لدرجة أنه لم يعد يباع إلا في الصيدليات (أي على شكل دواء). غير أنه بإمكانكم قطفه في موسمه، أي في شهر حزيران (يونيو)، والتموّن منه. تُستخدم أزهار هذه العشبة في حالات الاكتئاب الشديد والعصبية وصعوبة النوم وهي فعالة جداً في معالجة هذه الاضطرابات. انقعوا مقدار 15 إلى 20غ من أزهار الأوفاريقون في ليتر من الماء لمدة 10 دقائق قبل تصفية النقيع.

تنبيه: لا تفرطوا في تناوله قبل التعرّض للشمس فقد يتسبب لكم ببقع جلدية.

- زهرة الآلام

إنها النبتة المقاومة بامتياز للأحلام المزعجة! لذا إذا كنتم تعانون من الاضطراب والقلق والانفعال السلبي الشديد ومن وجع الرأس وخفقان القلب. . . فإن هذه الزهرة ستفيدكم! ضعوا مقدار ملعقتين صغيرتين من الأزهار المجففة لكل ليتر من الماء ودعوها تنتقع لمدة إلى 3 إلى 5 دقائق.

- الزيزفون

تشكّل أزهاره وأوراقه اللذيذة جداً في النقيع جزءاً من العلاجات الفعالة في وجه الأرق. ضعوا مقدار ملعقتين كبيرتين من أزهار الزيزفون في ليتر من الماء ودعوها تنتقع ما بين 5 و10 دقائق.

■ على شكل شراب مغليّ

- حشيشة الملاك

يمكن لهذه العشبة المعروفة لفوائدها على صعيد الهضم، أن تسكّن تشنجات معدتكم غير المعتادة على التقنين الغذائي، كما يمكن أن تساعدكم على النوم وضبط خفقات قلبكم. استعملوا 50غ من جذورها الجافة أو بذورها في ليتر من الماء. دعوها تغلي مدة دقيقتين ثم اتركوها تنتقع لربع ساعة قبل تصفيتها.

- العرقون

هي زهرة صغيرة معترشة يعتبرها المزارعون «عشبة ضارة». وعشبة العرقون العلاجية معروفة بشكل خاص لمنافعها على العيون (على شكل قطرة)، لكنها استُعملت في الطب الشعبي مدة طويلة لتهدئة الحالات العصبية وتسكين أوجاع الرأس والقضاء على الأرق وإزالة التشنج العضلي. لا تنسوا إذاً تناولها أثناء الصوم! ضعوا 50غ من عشبة العرقون المجففة (أوراق وأزهار) في ليتر من الماء: اغلوها لمدة 10 دقائق على نار هادئة قبل أن تصفّوها.

هل تعانون من البثور والغثيان وتشنج العضلات واوجاع المفاصل؟

بعض الأعشاب يمكن أن تساعدكم في التخلص من السموم بشكل أسرع.

■ **على شكل نقيع**

لسان الثور (حمحم)

تتمتع أزهار هذه العشبة بمفعول مهدّئ ومسهّل ومنقٍّ للدم ومدرّ للبول. وهي تسكّن أوجاع المعدة وتسهّل عملية طرح السموم من الجسم وتقضي على أوجاع المفاصل. ضعوا 50غ من الأزهار المقطوفة حديثاً أو 10غ من الأزهار المجففة في كل ليتر من الماء ودعوها تنتقع لثلاث دقائق فقط. سيكتسب شرابكم الساخن لوناً ذهبياً جميلاً إذا ما حضّرتموه بواسطة أزهار مقطوفة حديثاً.

ـ الكزبرة

تسهّل الهضم، تدرّ البول، تنقّي الدم، تنظّف الكبد، تطهّر الجسم من الجراثيم وتقاوم الالتهابات. فإذا كنتم تواجهون صعوبة في بدء نهاركم وتعانون أوجاعاً في كافة أنحاء جسمكم، من الممكن جداً أن تساعدكم بذور الكزبرة. ضعوا مقدار ثلاث ملاعق صغيرة منها لكل ليتر من الماء، ودعوها تنتقع مدة 10 دقائق.

ـ الشمّار

بذور الشمّار عبارة عن حبوب مستطيلة رائحتها شبيهة برائحة اليانسون اللذيذة، ومن منافعها أنها تهدّئ الجهاز الهضمي. يكفي أن

تضعوا ثلاث ملاعق كبيرة منها لكل ليتر من الماء وتدعوها تنتقع مدة ربع ساعة تقريباً.

- اللبلاب

هو عدّو المزارعين إنما صديق الأمعاء لأنه يساعدكم على طرح البراز من جسمكم. ضعوا مقدار ملعقتين كبيرتين من أوراق اللبلاب المجففة (أو 4 ملاعق كبيرة من الأوراق الخضراء) لكل ليتر من الماء، ثم دعوها تنتقع لخمس دقائق قبل أن تصفّوا المزيج.

- الفراسيون marrube

هو قريب من النعناع والقرّاص، ويُستخدم منذ القِدم لمعالجة التهاب الشعب الهوائية والسعال المستعصي. ناهيك عن أنه مفيد أيضاً لتنشيط عملية التخلص من السموم. انقعوا 30غ من هذه العشبة المجففة (أوراق وأزهار) في ليتر من الماء البارد لمدة 10 دقائق ثم ضعوها على النار حتى تُشرف على الغليان. دعوها بعد ذلك تنتقع مدة ربع ساعة.

- ملكة المروج

هذا البديل النباتي عن الأسبرين يسكّن أوجاع الرأس والجسم بشكل عام، من خلال تنشيطه لعملية التخلص من السموم. تُستخدم لهذه الغاية أزهار العشبة التي لا تتحمل المياه المغلية إنما الساخنة. ضعوا 50غ من الأزهار لكل ليتر من الماء، ودعوها تنتقع مدة 5 دقائق. ولكي تحافظوا بشكل أفضل على العناصر الفاعلة التي تحتوي عليها هذه العشبة، يمكنكم أن تنقعوا أزهارها في المياه الباردة مدة 12 ساعة، على أن تضعوها في وعاء مغطّى، بعيداً عن الضوء.

- إكليل الجبل (حصالبان)

تساعد هذه العشبة على مقاومة تشنجات عديدة، من بينها تشنجات جهازكم الهضمي المعتاد على فرط الطعام. كما أنها ممتازة لبدء النهار بنشاط (تجنبوا تناولها مساء لأنها قد تنشّطكم أكثر مما يجب وتفسد عليكم نومكم). يكفي أن تضعوا مقدار 3 ملاعق كبيرة من عشبة إكليل الجبل لكل ليتر من الماء وتدعوها تنتقع مدة 10 دقائق.

- القصعين (المريمية)

بغضّ النظر عن أنه من الأعشاب المفضّلة لديّ، كونه يعالج كل الاضطرابات تقريباً (من الزكام إلى أوجاع ما قبل الحيض مروراً بأوجاع المفاصل)، فإن هذه العشبة تساعدكم، خلال الصوم، على استعادة نشاطكم وتحول دون إفراز جسمكم رائحة عرق كريهة... ضعوا مقدار ملعقتين كبيرتين أو ثلاث من أوراق القصعين المجففة (أو 4 ملاعق كبيرة من الأوراق الخضراء) في ليتر من الماء، ودعوها تنتقع لعشر دقائق قبل تصفية النقيع.

■ على شكل شراب مغليّ

- الأرقطيون

هي من أهم الأعشاب المطهّرة والمنظّفة. يُنصح بها بوجه عام لمعالجة المشاكل الجلدية، كما في حالات التهابات المفاصل أو النقرس. ضعوا 40غ من هذه العشبة في ليتر من الماء ودعوا المزيج يغلي مدة 10 دقائق قبل تصفيته.

ـ الخلنج/ جشيشة المكنسة

تساعد الكليتين في تصفية الفضلات وتخفف عنكم أوجاع المفاصل. ضعوا في كل ليتر من الماء 60غ من أطراف الخلنج المزهرة ودعوها تغلي لدقيقتين أو ثلاث، ثم اتركوا المزيج ينتقع مدة ربع ساعة قبل تصفيته.

ـ لسان الحمل/ آذان الجدي

هذه العشبة المسكّنة والقابضة كفيلة بتهدئة الجهاز الهضمي المضطرب والملبّك. ضعوا 10غ منها (بأوراقها وأزهارها) في ليتر من الماء البارد. وبعد أن تغلي لمدة عشر دقائق، أطفئوا النار ودعوها تنتقع لخمس دقائق قبل أن تصفوّا المزيج.

بعض زيوت التدليك

ثمة تركيبات «جاهزة» فعالة جداً لتليين العضلات وتسكين أوجاع المفاصل (خلال الصوم، وطوال السنة إذا ما اقتضت الحاجة)، ولكن يمكنكم أن تحضّروا بأنفسكم زيت التدليك الخاص بكم بواسطة العديد من الأعشاب. إليكم بعض الوصفات (يُستحسن حفظها في قوارير من الزجاج الملوّن):

■ زيت الكزبرة

انقعوا على مدى 15 يوماً في الشمس 50غ من بذور الكزبرة في ليتر من زيت الزيتون العالي الجودة، ثم صفّوه.

■ زيت اللافندر/ الخزامى

ضعوا 50غ من أزهار اللافندر المجففة في قارورة، وأضيفوا

فوقها نصف ليتر من زيت الزيتون ثم دعوها تنتقع في الشمس طيلة أسبوع، مع تحريك المزيج يومياً، ثم صفّوه.

■ **زيت الأوفاريقون/زيت مار يوحنا**

انقعوا 500غ من أزهار الأوفاريقون المقطوفة حديثاً في مقدار ليتر من زيت الزيتون الصافي والمعصور على البارد، ممزوج بنصف ليتر من النبيذ الأبيض لمدة 5 أيام. ثم ضعوا المزيج على النار حتى يتبخر النبيذ، واحفظوه بعد ذلك في قارورة زجاجية مغلقة. هذا الزيت ليس مفيداً لأوجاع المفاصل فحسب إنما أيضاً لمعالجة الجروح والحروق البسيطة وخدوش البشرة بوجه عام.

■ **زيت الخلنج**

ضعوا 60غ من أزهار الخلنج المقطوفة حديثاً في ربع ليتر من زيت الزيتون المعصور على البارد، ودعوها تنتقع فيه على مدى 15 يوماً، مع التحريك الدائم. ثم صفّوا المزيج.

عدّة الإسعافات الأولية الخاصة بالصوم

إذا كانت هذه المرة الأولى التي تصومون فيها، فتزودوا ببعض العلاجات الأساسية:

- زيت تدليك للعضلات والمفاصل
- أعشابكم المفضّلة لتتناولوها على شكل نقيع
- إكسير السويدي
- علاج د. باخ للحالات الطارئة
- قطعة من صابون مارسيليا إذا كنتم تشاركون في رحلة في الطبيعة سيراً على القدمين (تضعونها في فراشكم تجنباً للتشنج العضلي).

استعادة نظام غذائي سليم بعد الصوم

بعض الأشخاص (وقد تعرّفتُ إليهم شخصياً) يصومون بشكل منتظم للتعويض عن «الأضرار» التي تسببها لهم عاداتهم الغذائية السيئة. فبعض المِهن مثلاً تجبر أصحابها على التنقّل بين غداء العمل وعشاء المؤتمرات، ويبدو تغيير مثل هذه العادات من رابع المستحيلات... ولكن في معظم الحالات يتوقف علينا وحدنا أمر تغيير نظامنا الغذائي واعتماد غذاء صحي طوال السنة.

الوتيرة، الكمية والنوعية

بإمكانكم، إذا أردتم تعديل نظامكم الغذائي، العمل على معايير عدة. احتسبوا في البداية عدد الوجبات التي تتناولونها في اليوم الواحد... وحاولوا أن تتخيلوا في أي وقت من النهار يمكن لجهازكم الهضمي أن «يتنفّس» ولو قليلاً... المسكين لا يتنفس إطلاقاً؟ ابدأوا إذاً بتخفيض وتيرة وجباتكم والحد من تناول الطعام في ما بينها. صحيح أن معدتنا لا تحبّ أن نحرمها من أي وجبة وأن جسمنا إعتاد أن يفرز في أوقات الطعام المعتادة العصارات الكفيلة بهضمه... ولكن إذا قررتم على المدى الطويل الاستغناء عن العشاء أو الفطور، عليكم أن تثقوا بمعدتكم التي سرعان ما ستتكيف مع الوضع الجديد وتغير عاداتها هي أيضاً.

لعلّكم سمعتم بتلك الدراسات التي أُجريت على الشعوب المعمّرة في جزيرتَي أوكيناوا وكريت... وقد كان القاسم المشترك بين تلك الشعوب التقشّف في المأكل. فلا يخفى على أحد: إنه لعيش حياة مديدة والتمتع بصحة جيدة، يجب التخفيف من الأكل! القول سهل؟ أجل... والفعل أيضاً، حتى وإن كنّا من أكثر الناس شراهةً!

هناك «حيلتان» تسمحان لكم بالتخفيف من تناول الطعام من دون الإصابة بالإحباط. تقضي الأولى بشرب الكثير من الماء قبل الوجبات: من نصف ليتر إلى ليتر قبل نصف ساعة من الجلوس إلى المائدة. وتتمثل الثانية في الأكل ببطء ومضغ الطعام جيداً. بهذه الطريقة تشبعون بسرعة أكبر مما لو تهافتتم على طعامكم، وتشعرون بلذة أكبر. وإذا كنتم من الذين يعجزون عن التوقف عن الأكل، انهضوا عن المائدة واشغلوا أنفسكم بأي شيء... فالجسم بطيء الاستيعاب أحياناً، ويستغرق الدماغ عادة 20 دقيقة ليفهم بأن المعدة قد نالت من الطعام ما يكفيها.

فضلاً عن ذلك، فإن نوعية طعامنا هي على القدر نفسه من الأهمية. فإذا تمكّنا من تخفيض استهلاكنا من الأطعمة المكررة (طحين أبيض، خبز أبيض...) ومن السكر والملح وحليب البقر (وجميع مشتقاته)، تحسّنت صحتنا من دون شك. فلنختر إذاً الفواكه والخضار المحلية والموسمية، المزروعة من دون سماد أو مبيدات كيميائية... صحيح أن المنتجات العضوية أغلى ثمناً من سواها، ولكن إذا ما اعتدلنا في الأكل، تكيّفنا بسرعة مع هذا الوضع الجديد. كما يجب تناول مياه ذات نوعية جيدة، ومن الضروري استعمال الفلاتر المنقيّة، فهي تعفيكم من مغبّة شراء الماء بالكميات.

وتيرة جديدة مع صوم الـ16 ساعة

لا غنى عن الفطور! عبارة ترددت على مسامعكم مراراً وتكراراً... ولكن ما الذي يأكله أولادكم عند الفطور؟ ألبان وأجبان وحبوب تزخر بكميات كبيرة من السكر؟ هذه الأطعمة ذات معدل السكر المرتفع تتسبب لأولادكم بتعب مفاجئ قبل أن يحين الظهر! وبالتالي ليس صحيحاً أن الفطور هو الوجبة الأهم في النهار، فهو أولاً لا يناسب الجميع، إذ إن بعض الأشخاص يصابون بالغثيان عندما يرغمون أنفسهم على تناول الفطور، في حين أن البعض الآخر يشعر بالضيق فور تناوله... إلا أنهم يواصلون تناول فطورهم لأن هذا ما تقتضيه القاعدة: «يجب الأكل في الصباح للتمتع بصحة جيدة». تعود هذه الفكرة المتأصلة إلى عشرات السنين (ربما إلى الوقت الذي دخلت فيه علب رقائق الحبوب رفوف متاجرنا).

من خواء المعدة إلى البدانة

تولّت إحدى زميلاتي الصحفيات في الثمانينيات تحرير مقالات متنوعة عن التغذية والحميات، وكان عليها من أجل هذه الغاية أن تقابل العديد من الأطباء والأخصائيين. في تلك الفترة كانت لا تزال شابة ونشيطة، وهاوية سهر، فلم تكن تتناول فطورها مطلقاً لأنها لم تشعر يوماً بالجوع في فترة الصباح ولأنه لم يكن لديها الوقت لذلك على أي حال. إلا أن المقابلات التي أجرتها في تلك الفترة مع «أخصائيي» التغذية قلبت الأمور رأساً على عقب. فقد شرحوا لها مدى أهمية الفطور لصحتها ومدى الحظ الذي تتمتع به كونها لم تصب حتى الآن بأي اضطراب لعدم تناوله. عزوا ذلك حينها إلى سنها اليافع، ولكنها بنظرهم ستدفع عاجلاً أم آجلاً ثمن موقفها هذا! هلعت صديقتي لهذا

الكلام الذي تردد عليها مرات عدة، فأسرعت إلى التصرّف وبذلت جهدها لتغيّر نظامها الغذائي بشكل كلّي. فأصبحت تنام باكراً ولا تخرج من البيت في الصباح خاوية المعدة!

عندما التقيتها بعد عشر سنوات على اتخاذها ذلك القرار، كانت تزن 70 كلغ في حين إن طولها لا يتعدى 1,55 متراً، وكانت تصاب بالدوار بصورة دائمة. أما شعرها فكان دهنياً وبشرتها أيضاً، ولم تكن تقوى على التخلص من الوزن الزائد الذي اكتسبته خلال عشر سنوات. . . ولم تعد حياتها هانئة كالسابق. سنحت لنا الفرصة بأن نلتقي مرات عدة ونعمل معاً، ما وطّد الإلفة بيننا. ثم مضت سنتان أو ثلاث قبل أن نلتقي مجدداً. وعندما رأيتها كدت لا أعرفها. فقد نحفت وبدت مبتسمة سعيدة وكأنها شهدت تحولاً جذرياً. قلت في نفسي إنها لا بد مغرمة نظراً لسعادتها تلك! وكان ذلك صحيحاً إلا أنه لم يكن، على حد قولها، سبب تغيّرها الجسدي والنفسي.

فبعد أن انقطعت عن الكتابة في موضوع الصحة وقتاً طويلاً، اضطرت للغوص فيه مجدداً منذ أشهر، فوجدت نفسها من جديد تقابل طبيب تغذية. عند رؤية جسمها السمين وهيئتها المتعبة والحزينة، لم يستطع الطبيب إلا أن يسألها عن صحتها. فروت له قصة الجهود التي بذلتها لتأكل جيداً، وتكون منطقية. . . متوقفة عند تلك القاعدة الأساس التي تقضي بعدم الخروج من المنزل من دون فطور، والتي نصحها بها كثيرون. أصغى الطبيب إليها مطوّلاً ثم لفت نظرها إلى أن مشاكل الوزن وحالات الدوار والضيق التي تنتابها ظهرت أول ما ظهرت عند تغيير عاداتها الغذائية. وهي التي كانت تظن أن سبب كل ذلك هو مرور السنوات، أدركت فجأة أن الجهود الكثيرة التي بذلتها طيلة سنوات كانت على الأرجح سبب مصائبها كلها. . . ومن الصباح التالي،

استعادت عاداتها السابقة وعادت تخرج من المنزل من دون فطور (ولكن من دون أن تعود إلى حياة السهر). فبدأت تخسر شيئاً فشيئاً وزنها الزائد واستعادت صحتها تماماً. وأكثر ما أذهلها كان أن اختفى منذ اليوم الأول الدوار الذي أفسد عليها حياتها سنوات طويلة.

يفعل أولادي ما يشاؤون

غالباً ما نتناول عند الفطور أطعمة غير محبذة من الناحية الغذائية: من مثل السكريات السريعة الاحتراق، والسعرات الحرارية الفارغة التي لا تزوّد الجسم بالطاقة والتي نجدها في الكرواسان وغيرها من الأصناف المنبهّة والغنية بالسكر والدهون... أنا من جهتي مرتاحة جداً لعدم تناولي أياً من هذه الأصناف. كما أنني لا أرغم أولادي على تناولها صباحاً. إلا أننا في المقابل نجتمع في المساء حول المائدة لتناول وجبة صحية. فالطاقة التي نستهلكها خلال الليل ليست كبيرة ويبقى لنا منها ما يكفي لنصمد حتى الغداء في اليوم التالي، من دون أن نشعر بأي حرمان.

بقيت فترة طويلة أشعر بأنني الوحيدة التي تعتبر الفطور وجبة غير ضرورية، حتى أنه عندما بلغ ولداي سن الدخول إلى المدرسة، لاحظت أن العديد ينظرون إليّ كأم غير مسؤولة... ولكنني أطمئن القرّاء الذين تراودهم الشكوك حول أداء ولديّ الجسدي والفكري، أنهما يحرزان نتائج ممتازة في الصف ويمارسان الرياضة بنجاح، ويتابعان دروس الموسيقى (الغيتار والبيانو) بكل سهولة. لذا فليرتح المشككون!

وجبتان في اليوم

اقترح د. Dewey أحد أخصائيي الصوم في القرن الماضي، الغاء

الفطور من بين الوجبات الأساسية (وقد تكلّم البعض عن الفكرة نفسها تحت اسم «صوم الـ16 ساعة»، أي تناول عشاء خفيف والانقطاع عن الطعام حتى ظهر اليوم التالي). وبالنسبة إلى الدكتور ديوي «جوع الصباح مرض نائم» فالحاجة الغذائية التي يشعر بها المرء عند استيقاظه هي مسألة عادة لا حاجة. قد تبدو هذه الفكرة المعاكسة لمعظم مفاهيم علم التغذية السائدة اليوم فكرة جنونية بما أننا نجهل أن الطبيب الذي روّج لها قد أنقذ حياة الآلاف ممن نفض الطب التقليدي يده منهم آنذاك. اقترح الدكتور ديوي نظام الوجبتين الغذائي على الأشخاص الخاملين والعاملين بكدّ على حد سواء، وغالباً ما كان مرضاه يشفون من أوجاع المفاصل وآلام المعدة التي كانت تنغّص عليهم عيشهم. ويعطي الطبيب مثال المزارعين الثلاثة الذين كان أحدهم يتبّع نظريته. فيروي أنه ذات يوم توجّه المزارعون الثلاثة إلى الحقل لنخل الشوفان، الذي يعدّ بطبيعته عملاً شاقاً. وكان اثنين منهم قد تناولوا فطوراً دسماً قبل انصرافهما إلى العمل، في حين خرج الثالث إلى الحقل خاوي المعدة. وعندما حان وقت الغداء، كان هذا الأخير مرتاحاً معافىً وقد عمل من دون أن يشعر بالتعب، في حين كان المزارعان الآخران متعبين لاهثين. وهكذا قضى نظام الدكتور ديوي الغذائي المقتصر على وجبتين في اليوم على العديد من الاضطرابات الصحية التي كان مرضاه يعانون منها (بغض النظر عن طبقاتهم الاجتماعية ومجالاتهم المهنية): كالتعب والزكام المتكرر والتهاب المفاصل... وكانت حالتهم الصحية العامة تتحسن من دون أن يضطروا للقيام بأي جهد آخر. حتى إن أحد المرضى قال بعد أن تخلص من التهاباته التنفسية وأوجاع المفاصل بفضل هذا النظام الغذائي «إن الصباح بالنسبة إليه أفضل جزء من نهاره، سواء على صعيد العمل الجسدي الشاق أو على صعيد حدة الذهن».

إلى ذلك، كان د. ديوي ينصح بنظامه الغذائي هذا للأطفال الذين ينمون، برأيه، بشكل أفضل عندما يتسنى لجسمهم أن يهضم ما تناولوه من طعام. فإذا ما ارتاحت المعدة بما يكفي، كانت أكثر فعالية في معالجة الوجبة التالية. ولا ننسَ أن الدكتور ديوي كان يعيش في حقبة لم يكن الأولاد فيها منشغلين بالأكل طوال النهار كما هي حالهم اليوم.

ولكن قبل الشروع في تطبيق نظرية الوجبتين على أولادكم، من الضروري أن يقلعوا عن تناول الحلويات والمأكولات السريعة بين الوجبات، حفاظاً على صحتهم. وهذا على الأقل لا يعترض عليه أي طبيب!

عليكم بالمنتجات العضوية!

كان من الصعب على مدى فترة طويلة إيجاد أغذية عضوية في الأسواق... ذلك أنه لإنتاج مثل هذه المواد، يتعين على المزارعين ومربّي المواشي والدواجن التقيّد بدفتر شروط محدد: فيُمنع عليهم مثلاً استخدام الأسمدة أو المبيدات الكيميائية، ويتعين عليهم تربية مواشيهم ودواجنهم في الهواء الطلق واستخدام أعلاف عضوية لتغذيتها... أما في ما يتعلق بالمنتجات المطهوّة أو المحوّلة (الخبز، الأطباق المطهوة...)، فيجب أن تتضمن أكثر من 95٪ من المكونات العضوية لكي تستحق هذه التسمية. واذا كانت هذه المنتجات أغلى ثمناً من سواها، فإن الفرق في السعر ينخفض اليوم مع تزايد الشركات المنتجة.

وفي الآونة الأخيرة، ارتفع استهلاك المنتجات العضوية بنسبة 15 إلى 20٪ سنوياً. فمن البديهي أن يكون الدجاج المربّى في الهواء الطلق والمغذّى بالحبوب الطبيعية، ألذّ مذاقاً من ذاك المحبوس في أقفاص

ضيّقة والمغذى بأرخص الأعلاف. . . وان تكون حبة الفاكهة أو الخضار التي حظيت بالوقت الكافي لتنضج وتتشبع من أشعة الشمس أطيب طعماً من سواها. هذا من ناحية المذاق، أما من ناحية الصحة، فقد أظهرت دراسة أُجريت مؤخراً في كاليفورنيا أنّ الفواكه الناتجة عن الزراعة العضوية تحتوي أكثر من سواها على البوليفينول ومضادات الأكسدة المعروفة لتأثيرها الإيجابي على جهاز القلب والشرايين وحماية الخلايا (مقاومة الشيخوخة).

كما أجرى المعهد الوطني للصحة والبحوث الطبية Inserm بالتعاون مع مركز مونبيلييه Montpellier الإقليمي لمحاربة السرطان دراسة سمحت بتحديد معدل العناصر الغذائية المتواجدة في بعض المنتجات بالإضافة إلى نسبة المبيدات والنيترات وغيرها فيها، سواء أكانت نتاج الزراعة التقليدية، أو المدروسة أو العضوية. فجاءت النتائج معبّرة جداً: مقابل سعر أعلى بنسبة 25٪، يحتوي الدجاج المربى على الطريقة العضوية نسبة لحم تفوق بثلاث مرات تلك التي يحتويها الدجاج المربى على الطريقة التقليدية. ويحتوي الدراق (الخوخ) العضوي على نسبة من البيتاكاروتين تفوق بضعفين أو ثلاثة أضعاف النسبة العادية، في حين يحتوي الخس العضوي على كمية أكبر من الفيتامين C والبصل على مزيد من المعادن. أما نسبة بقايا المبيدات الكيميائية والنيترات في هذه الأغذية فأدنى مما هي عليه في سواها. هذه الدراسة التي عُرفت باسم ARABAC (أي الزراعة العضوية، الزراعة المدروسة والزراعة التقليدية) والتي بدأت على يد أخصائي الأمراض السرطانية الشهير، البروفسور جوايو Joyeux، تؤكد أهمية الأغذية الناتجة عن الزراعة العضوية وما لها من منافع على الصحة.

التغذية أو الطب الثالث:

اكتشافات الدكتور سينياليه Seignalet

كان العالم البيولوجي والطبيب د. سينياليه من أوائل الذين أضافوا إلى الطريقتين الأكثر شيوعاً في مجال المعالجة: الطب التقليدي والطب البديل، توجهاً جديداً قد يكون أكثر أهمية منهما، وهو التغذية. فتغيير النظام الغذائي يمكن أن يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض والشفاء منها! وقد ازداد عدد العلماء والأطباء الذين يقرّون، على الصعيد الصحي، بأن الوقاية قد لا تطيل عمر الإنسان إنما تضمن حتماً تمتعه بصحة جيدة إلى حين بلوغه هذا العمر. واليوم يضم معظم الأطباء والباحثين صوتهم إلى صوت الدكتور سينياليه في موضوع أهمية الغذاء بالنسبة للصحة. ولا شك أن هذا الطبيب والبيولوجي قد سبق عصره ولا بد أنه أنقذ العديد من المرضى وعالجهم. . . إلا أنه لم يلق «النجاح» الذي يستحق، فلم يكرّمه إلا بعض الأطباء الشجعان، من أمثال البروفسور جوايو Joyeux.

بين إنسان اليوم وإنسان الأمس...

منذ خمسة ملايين سنة تقريباً، تميّز جنسنا بشكل واضح عن جنس القردة الشبيهة بالإنسان. ولكن منذ تلك الحقبة وحتى وقت ليس ببعيد (10 آلاف سنة كحد أقصى) ظلّ الإنسان يؤمّن طعامه بالصيد والقطاف. كان يأكل اللحوم والأسماك والبيض والعسل والخضار والحبوب والفواكه البرية، وعندما كان يشرب الحليب، كان يشرب دائماً من حليب أمه! ثم إنه كان يأكل كل هذه الأطعمة نيئة. ومقارنةً بحضارتنا، كان إنسان الأمس يتناول بروتينات أكثر ودهون حيوانية أقل ونسبة موازية من السكر (ولكن ليس سكر الشمندر أو القصب أو

الحليب!). كما أنّ طعامه كان غنياً بالكلسيوم والبوتاسيوم، فقيراً بالصوديوم (الملح) وأغنى ثلاث مرات بالألياف، وأربع مرات بالفيتامين C...

6 تغييرات غذائية = 6 مصادر للاضطرابات الصحية

حدد الدكتور سينياليه 6 تغييرات أساسية بين التغذية القديمة والتغذية الحديثة.

1 ـ استهلاك الحبوب

يُشتبه بأن يكون القمح والذرة (بدرجة أقل) مسؤولين عن التسبب بعدد من الأمراض، في حين أن الأرز يبدو أقل ضرراً بكثير. ومن المحتمل أن تكون بعض البروتينات الموجودة في الحبوب مسؤولة عن بعض الاضطرابات بسبب تكريرها أو طهوها.

2 ـ استهلاك حليب الحيوانات ومشتقاته

يذكّر الدكتور سينياليه بقوانين داروين القائلة «إن حليب المرأة ملائم لحاجات الطفل الصغير، في حين أن حليب البقرة الملائم لحاجات العجل الصغير، لا يناسب الإنسان». ثم إنه يسهل على العجل أن يهضم حليب البقر، نظراً لمعداته الأربع وأنزيماته العديدة. ناهيك عن أن تركيبة الحليب عند كل جنس (فيتامينات، سكريات، بروتينات، دهنيات...) تتناسب وحاجات نسلها.

إلى جانب الحالات العديدة التي يذكرها الدكتور سينياليه عن عدم تقبُل حليب البقر، يشير أيضاً إلى أمراض عدة سببها استهلاك هذا النوع من الحليب، منها التهاب المفاصل الروماتيزمي polyarthrite

rhumatoide، وداء السكري عند الصغار والتصلّب اللويحي MS ومرض كرون Crohn، وداء الشقيقة (Migrain). . .

3 ـ طهو العديد من المواد الغذائية

كلما ارتفعت درجة الحرارة وطالت مدة الطهو، تبدّلت تركيبة المواد الغذائية. فتبدأ جزيئاتها بالتصادم والتكسّر لتكوّن مع غيرها من الجزيئات مركّبات جديدة لم تكن موجودة أصلاً في الطبيعة ويتعيّن على الجسم التعامل معها. . . الأمر الذي يصعب عليه القيام به من دون أن يفقد شيئاً من صحته. لذا يستحسن تناول الأطعمة النيئة قدر المستطاع واعلموا أن الحرارة التي تغيّر تركيبة الأطعمة في حال تم تخطّيها هي 110 درجات مئوية تقريباً. لذا من المفضّل أن تتجنبوا الأطعمة المقليّة والمشوية والمطهوّة في الفرن أو في طنجرة الضغط وتحضّروا طعامكم على طريقة الكمر أو الطهو على البخار. أما المايكروايف، وإن كان لا يرفع درجة الحرارة كسائر أساليب الطهو، إلا أنه يغيّر نظام جزيئات الماء ويبدّل تركيب بعض الأحماض الأمينية. . لذا تجنّبوه!

4 ـ تحضير الزيت

قديماً، كانت الزيوت كلّها تُعصر على البارد. والدكتور سينياليه لا ينصح إلا باستعمال هذه الزيوت الصافية ذات الجودة العالية، التي نحصل عليها من دون أي تسخين أو معالجة كيميائية أو تكرير أو إضافات. . . كما أنه يعتبر الزيوت المصنّعة زيوتاً «ميتة» ويحذر من السمن والمرغرين.

5 ـ التلوث الغذائي

إن الإضافات الغذائية (مواد ملونة وحافظة ومضادات للأكسدة،

ومثبتات. . .) والهورمونات والمضادات الحيوية التي تُعطى للمواشي والدواجن، ومبيدات الحشرات والفطريات. . . كلها ملوثات غذائية تضرّ بالجسم، على المدى المتوسط أو البعيد. وبالتالي فإن الخيار الأسلم حالياً يبقى باختيار الأطعمة الناتجة عن الزراعة العضوية الطبيعية.

6 ـ نقص الفيتامينات والمعادن

إن تربية الدواجن في المزارع الصناعية والزراعة المكثّفة للفواكه والخضار، وتكرير العديد من المواد الغذائية أفقدت أغذيتنا نسبة كبيرة من المعادن والفيتامينات. في المقابل فإن الأطعمة النيئة التي تسنى لها كل الوقت لتنضج وتتشبّع بالمواد الغذائية الضرورية، تجنّبكم الإصابة بنقص الفيتامينات والمعادن، الأمر الذي نشهده اليوم في الحضارات التي تُفرط في تناول الطعام.

هذه التغييرات الستة هي بالنسبة للدكتور سينياليه مشاكل ستّ يجب حلها للتمتع بصحة أفضل! صحيح أنه في عصرنا هذا، وما يشهده من ضغوط على صعيد الصناعات الغذائية (لا سيما من خلال الإعلانات التي تُبث على شاشة التلفزيون على مدار الساعة)، قد يبدو من الصعب جداً تطبيق النظام الذي ننصح به. ولكن الجدير بالذكر أن من شأنه أحياناً أن يشفي أمراضاً يعجز الطب التقليدي عن إيجاد حل شافٍ، أو فعال لها.

ما العمل إذاً؟

يُستحسن عملياً استبعاد كافة الأطعمة «الخطرة» الموجودة في غذائنا منذ القديم:

- استبعاد الحليب الحيواني ومشتقاته، أياً كان مصدره (خلافاً للمعتقدات السائدة، لا يولّد غياب الألبان والأجبان أي نقص في الكلسيوم).
- استبعاد الحبوب العشبية المكرّرة، وبشكل خاص القمح والذرة. أمّا استهلاك الأرز فمسموح. تجنبوا القمح والكاموت والشعير والجودار والشوفان والحنطة الرومية (العلس) المطهوة والذرة. أما الحنطة السوداء (القمح الروسي) والأرز والسمسم فيمكنكم تناولها. كما أنه ليس محظراً تناول نشاء الذرة ونشاء الحنطة (لأن الخطر ينشأ من البروتينات).
- استبعاد المنتجات المطهوة على حرارة عالية، تفوق 110 درجات مئوية. تجنبوا البيض المسلوق والمقلي (اشربوه نيئاً). أما اللحوم الباردة غير المطهوة فيُسمح بتناولها (كالجامبون البقري النيء، والسجق، والسلامي، والنقانق الحارة Chorizo...) في حين يُمنع تناول المطهوّ منها: كالجامبون المطهوّ، والنقانق والسلامي... أضف أن السمك المنقوع في عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون يحظى بتأييد الدكتور سينياليه أكثر من المقلي (أو المطهو على البخار).
- استبعاد الزيوت المكررة واستبدالها بزيوت صافية نيئة.
- الحدّ من المنتجات الملوّثة قدر الإمكان، ما يعني بالتالي تفضيل المنتجات العضوية الطبيعية.

يُسمح بتناول الأطعمة المجلّدة ولكن يجب الابتعاد عن المعلبّات والاعتدال في تناول الأطعمة المدخّنة. وينصح الدكتور سينياليه بتناول شراب الهندباء chicorée والماء ولكنه يحظر شرب الصودا والجعة. أما القهوة والشاي فيوصي بالاعتدال في تناولهما.

خففوا من الملح، أقلعوا عن التدخين، مارسوا الرياضة بحدها الأدنى، لا تستسلموا للضغط النفسي، تناولوا خمائر اللبن latic ferments، تزوّدوا بالفيتامينات والمعادن وتقشّفوا في المأكل.

فعالية مدهشة!

إليكم أمثلة عديدة عن الأمراض التي يستحق هذا النمط الغذائي عناء التجربة لتجنبها ومنها: التهاب المفاصل الرثي، التهاب مفاصل الفقرات وتصلبها، الروماتيزم الصدفي rhumatisme psoriasique، التهاب مفاصل الأكتاف والأوراك لدى المسنين PPR، التهاب المفاصل المزمن لدى الشباب، عوارض Gougerot-Sjögren، الذئبة الحمامية Lupus érythémateux disséminé، تصلّب الجلد الشامل، مرض بيزدو Basedow (نوع من أنواع التهاب الغدة الدرقية)، التصلّب اللويحي MS، التهاب الكبد، تليّف المرارة الأولي، التهاب المرارة التصلّبي، التهاب غشاء العين والقزحية، الأمراض العصبية السطحية، مرض Berger (مرض في الكلية)، مرض Peyronie (تليّف أنسجة القضيب)، الفيبروميالجيا، اعتلال المفاصل، ترقق العظام، النقرس، الصداع النصفي، الأمراض النفسانية، الأمراض الانحلالية كالألزهايمر والباركنسن، والسكري من الفئة الثانية، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، التشنّج العصبي، الاعتلال الوظيفي في القولون، مرض كرون Crohn، التهاب المعدة، حب الشباب، التهاب الجلد (كالاكزيما)، الشري (Urticaire)، الصدفية (Psoriasis)، الالتهاب المزمن في الشعب الهوائية، والربو...

ماذا عن السرطان؟

درس الدكتور سينياليه مفاعيل نظامه الغذائي هذا على 1200

شخص (اتبعوا نصائحه الغذائية على مدى خمس سنوات ونصف تقريباً) وكانت النتائج غير قابلة للشك، إذ لم يظهر السرطان إلا عند ثلاثة أشخاص فقط هم:

- امرأة خضعت قبل عامين لعملية بسبب إصابتها بسرطان الثدي وقد انتشر مرضها في العظام.
- امرأة أصيبت بسرطان الثدي بعد أن تعافت تماماً من داء التصلّب اللويحي.
- امرأة مصابة بسرطان المعدة.

إذاً بالنسبة إلى الدكتور سينياليه «الغذاء لا يحمي من السرطان 100٪». ولكن بحسب الإحصاءات الرسمية، كان «يجب» أن يصاب 30 شخصاً بالسرطان من أصل الـ1200 الذين شاركوا في الدراسة، وليس ثلاثة فقط. وهذا نجاح لا شك فيه!

إذا كنتم تتحلون بالشجاعة الكافية لقراءة كتاب الدكتور سينياليه «الغذاء أو الطب الثالث» (لأنه مؤلَّف من أكثر من 600 صفحة) سوف تقتنعون من دون شك أنه من مصلحة كل منا أن يتبع نظاماً غذائياً أصيلاً.

وفي هذا الكتاب يعرض الدكتور سينياليه لائحة كاملة بالأطعمة الممنوعة، وغير المحبذة، والمسموحة في نظامه الغذائي، بالإضافة إلى كامل الشروحات العلمية المتعلقة بطريقته الغذائية. كما أنه يستعرض الأمراض التي درس مفاعيل نظامه عليها، ومصدرها المحتمل والمعلومات المتوفرة حولها والعلاجات المفيدة...

بضع أفكار للعودة إلى الطعام

الأفكار التي سنعرضها عليكم ليست طبعاً وصفات خاصة بالصوم... إنما نصائح تساعدكم على الاستفادة من منافع الصوم لمدة أطول من خلال العودة تدريجياً إلى نظامكم الغذائي المعتاد، ويمكنكم تطبيقها في أي وقت للحفاظ على صحتكم.

مكوّنات عالية الجودة

سواء انتهيتم للتو من الصوم أو لا، من الضرورة بمكان أن تختاروا الأطعمة الطازجة قدر الإمكان، من إنتاج محلي قدر الإمكان والطبيعية قدر الإمكان! واعلموا أن البساطة في الطبخ يمكن أن تصنع المعجزات!

كثيرٌ من الخضار

لا بدّ لآلاف المصابين بالإمساك في عصرنا هذا أن يطرحوا على أنفسهم الأسئلة المناسبة: لماذا يعانون مثلاً من مرور معوي بطيء؟ لأن طعامهم يرتكز بصورة أساسية على السكريات والحبوب المكررة التي ما إن تمتزج بالسوائل حتى تصبح أشبه بالصمغ الدبق... ومن الطبيعي جداً عندئذٍ أن تبطؤ سرعة المرور المعوي. أمّا نسبة الألياف فتنخفض بشكل كبير... لذا فقد يكون من المفيد أن تكثروا من شرب الماء وتستهلكوا الفواكه والخضار، على أن تجعلوا منها وجبة بحد ذاتها،

بعيداً عن الأطعمة الأخرى، كالعصرونية مثلاً. ذلك أن الفواكه النيئة (بالإضافة إلى الطماطم واللبن) تسبب اضطراباً في الهضم عندما تؤكَل بالتزامن مع الأطعمة الأخرى.

أطعمة طبيعية، متنوعة، ونباتية بشكل أساسي

ها قد انقطعتم عن تناول الأطعمة المالحة ونكهات البهارات والتوابل القوية، وليس أفضل من هذا الوقت لكي تعوّدوا ذوقكم على استعادة النكهات التي نسيتم طعمها وتهتموا بنوعية الأطعمة التي تختارونها. لا يجدر بكم تناول المنتجات ذات المصدر الحيواني مباشرة بعد الصوم؛ من الأفضل أن تتريثوا قليلاً. وإذا قررتم الانقطاع عن استهلاك حليب البقر ومشتقاته، سوف تشعرون حتماً بحال أفضل.

الطهو على البخار

بعد الصوم، استهلكوا الكثير من الخضار، نيئة كانت أم مطهوة. وافضل ما يمكنكم فعله لطهيها هو استعمال قِدر للطهو على البخار (ثمنها باهظ بعض الشيء ولا تجدونها إلا في بيوت الصحة أو المتاجر المتخصصة ببيع المنتجات العضوية، ولكن يمكن استعمالها لطهو أي شيء). فهذه القدر لا تحافظ فحسب على نكهة الأطعمة ولونها إنما أيضاً على الفيتامينات ومعظم المعادن التي تحتويها. بهذه الطريقة يمكنكم أن تطهوا جزراً مقرمشاً حلو المذاق.

أطباق متعددة وصلصة واحدة

سواء أكنتم تفضلون تناول الخضار نيئة أو مطهوة، أعدّوا لها الصلصة نفسها، مغيّرين تركيبتها كل يوم.

- بإمكانكم أن تحضّروها بواسطة زيت الزيتون وزيت الكولزا (الكانولا).
- تجنبوا الخل. استبدلوه بعصير الليمون الحامض أو عصير الفواكه باللبن المختمر (عصير الكرفس، الشوكروت، الجزر، مزيج أنواع عدة من العصير...).
- أضيفوا بعض المكسّرات الجافة: جوز، صنوبر، بذور دوار الشمس أو بزر يقطين (قرع)...
- يمكنكم أن تضيفوا إلى الصلصة نصف حبة أفوكادو ناضجة مهروسة.
- افرموا أعشاباً خضراء منكّهة (طرخون، كزبرة، بقدونس، حبق، ثوم...) أو ورق فجل وجزر وحبات بصل بيضاء صغيرة (بما فيها الأوراق الخضراء). يمكنكم أن تمزجوا عدة أنواع معاً، وأضيفوها إلى صلصتكم، حسب المذاق.

لا تستخدموا أي نوع من الملح

نحن نفرط في تناول الملح! وإذا أردتم تجنب احتباس الماء والإصابة بارتفاع ضغط الدم، وَجَبَ عليكم التخفيف من استهلاك الملح (وشرب المزيد من الماء!). وإذا كان لا بدّ من استعماله، لأن بعض الأطباق قد تبدو عديمة الطعم من دونه، فاختاروا ملح البحر غير المكرر أو الملح الغني بالمعادن كملح الهيملايا.

حبوب مختارة بعناية

ليكن الدقيق المصنوع من الحنطة السوداء (القمح الروسي) أو الأرز أو الكينوا أو الحنطة الرومية (العلس) أو الحمص أو الكستناء

خياركم الأول لتحضير الفطائر والحلويات وكريات الخضار. وسواء أكنتم تريدون عجينة متماسكة لكريات العجين بالخضار أو رخوة لفطائر الكريب، استخدموا نوعاً (أو أكثر) من الطحين وامزجوه بقليل من زيت الزيتون (مقدار ملعقة كبيرة لكل 100غ من الطحين)، وأضيفوا رشة ملح وبعض الماء الفاتر. وعندما يتعلق الأمر بتحضير الفطائر، اطهوا دوماً على نار هادئة ولا تستعملوا الزيت أو الزبدة.

لتحضير كريات الخضار، افرموا كل الخضار التي تحبونها وأضيفوها إلى العجينة المتماسكة. سخّنوا بعض الماء وعندما يشارف على الغليان، ضعوا كريات الخضار في القدر. ولا داعي لتعيير مدة الطهي: سوف تعرفون أنها نضجت ما إن تطفو على سطح الماء.

التحلية في النهاية

حتى وإن كان من الضروري لكم أن تتناولوا بعد الصوم الخضار والفواكه والحبوب بشكل أساسي، إلا أنه يجب ألاّ يبدو لكم هذا النظام الغذائي قاسياً! فبعد أيام على انتهاء الصوم، يمكنكم أن تعودوا إلى تناول الحلويات اللذيذة. ولكي تفتح شهيتكم، إليكم وصفة الحلوى هذه التي تحضّرها صديقتي نيكول:

مقادير لقالب حلوى من 6 إلى 8 قطع

- 4 إلى 5 حبات من الفواكه الطازجة (تفاح، إجاص أو نكتارين حسب الموسم)
- 100غ من السكر الكامل
- بيضتان أو ثلاث
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

- 80غ من نشاء الأرُز أو البطاطا
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- 3 أو 4 قطرات من خلاصة الفانيليا الطبيعية

امزجوا البيض والسكر ثم أضيفوا زيت الزيتون والنشاء والبيكاربونات وعصير الحامض والفانيليا وحرّكوا برفق إلى أن تحصلوا على خليط متجانس. ادهنوا قعر قالب من الزجاج أو البورسلين (وليس من الألمنيوم) بقليل من الزيت واسكبوا المزيج داخله، ثم زيّنوه بالفواكه بعد أن تقطّعوها أرباعاً. أدخلوا القالب إلى الفرن الحامي على حرارة 100 ـ 110 درجات مئوية ودعوه لمدة نصف ساعة تقريباً (يجب أن يبقى قالب الحلوى طرياً).

صوم ومشي: أسبوع في منطقة الدروم
La Drôme

بعد أن اختبرتُ الصوم بمفردي ومن ثم مع زوجي، أردتُ أن أجرّب العلاج الأكثر شيوعاً، أي الصوم ضمن مجموعة خلال دورة تدريبية منظمة. فقد أردتُ أن يشتمل هذا الكتاب على مختلف أنواع الصوم غير العلاجي، ويبدو أن ممارسة الصوم بالتزامن مع رياضة المشي أمر يزداد رواجاً في السنوات الأخيرة. لقد اخترت منطقة الدروم الريفية لأسباب عدة، أولها أن المركز هناك يعمل بإشراف رائدين في مجال الصوم في فرنسا، هما جرترود وجيسبير بولينغ Gertrud وGisbert Bolling اللذان درّبا العديد من الأشخاص على هذه الطريقة العلاجية وطوّراها. ثم كنت أرغب في التعرّف على ذلك المكان. لقد اكتشفتُ فيه في الواقع طرقات مزروعة بالأعشاب البرية، بالصعتر واللافندر (الخزامى)، بالصعتر البري والثوم، بزهر النسرين والوزّال. إنه فعلاً أشبه بجنة عدن. لقد دوّنتُ برنامج كل يوم أمضيناه هناك لكي تكوّنوا فكرة عمّا يمكن للمرء أن يختبره في مثل هذا النوع من الدورات التدريبية. كنتُ قد أنهيت جزءاً كبيراً من هذا الكتاب عندما ذهبتُ إلى الدروم. في البداية، كنت أريد بشكل خاص أن أسلّط الضوء على الصوم «المجاني» الذي يمكنكم تطبيقه في المنزل متى أردتم ومن دون إنفاق قرش واحد. ولكنني أقرّ بأن هذه التجربة الجَماعية أقنعتني وأنها

تستحق العناء فعلاً (لقاء مبلغ مقبول نسبياً لا سيما إذا اخترنا النوم في قاعات وليس في غرف مستقلّة). فلا يقتصر البرنامج فيها على الصوم فحسب، بل نلتقي بأشخاص مثيرين للاهتمام ونتشارك لحظات لا تُنسى.

اختباري يوماً بيوم

تدوم الدورات التدريبية في هذا الصوم من السبت إلى السبت التالي، ولكن البرنامج مرن جداً فشعار المركز «نجهز عندما تجهزون!» وبالتالي يمكنكم أن تبدأوا في اليوم الذي تختارونه ويتكيّف المنظِّمون مع برنامجكم.

لم أذهب إلى تلك الدورة بمفردي. فقبل أن أتسجّل، سألت زملائي في العمل إن كان أحدهم مهتماً بخوض التجربة! فقررت ماريز التي تساعدني عادة في الإجابة على بريد القراء أن ترافقني.

الاستعداد

خلال الأسبوع الذي سبق الصوم، خفّفنا الأكل تدريجياً، فانقطعنا بدايةً عن تناول اللحوم والقهوة والشاي ومشتقات الحليب (ولكن بما أن ماريز وأنا لم نكن أصلاً نكثر من تناول هذه الأطعمة، لم نواجه أي مشكلة). ثم كان علينا أن نشرب عدة ليترات من الماء في اليوم... وهكذا استعدّينا!

السبت، أول أيام الصوم

بضع حبات من الكرز كانت وجبتنا في القطار، وعندما وصلنا في بداية فترة بعد الظهر إلى محطة قطار فالنسيا، انضمت إلينا امرأتان من

تولوز ونيس جاءتا لاتباع هذه الطريقة الجماعية للصوم.

كان جيسبير بولينغ على الموعد ليصطحبنا إلى مكان إقامتنا.

اجتمعنا في قاعة حول طاولة بيضاوية الشكل، وكان ينتظرنا هناك ثلاثة مشاركين آخرين: ثنائي متزوج ورجل. كان الزوجان قد بدآ الصوم يوم الأربعاء أما الرجل الآخر فدخل في أسبوعه الثاني. وبينما كان جيسبير يشرح لنا منافع الصوم ويخبرنا عن أسفاره وعن المؤتمرات التي حضرها، كان مشاركون آخرون يحضرون على التوالي، منهم المعتاد على هذه الطريقة، ومنهم الجديد وقد جاؤوا من مختلف المناطق الفرنسية.

الدواء الملين للأمعاء: انتبهوا، إنه قوي!

عندما حضر الجميع (كانت الساعة قد تخطت السادسة مساء)، راح جيسبير يشرح لنا أهمية الأدوية الملينة للأمعاء، فالهدف منها هو مساعدة الصائم على التكيف بأسرع ما يمكن مع وضعه الجديد، فحتى لو خففنا الأكل، تبقى أمعاؤنا محشوة. وما تحتويه يجب أن يمتصه الجسم أو يصرّفه. وفي هذا السياق تأتي الأدوية الملينة لتنظف الأمعاء فيجد الجسم نفسه مرغماً لأن يستمد طاقته من موارده المخزّنة، ألا وهي الدهون.

ويبدو أن لا خيار أمامنا سوى كلورور المغنيزيوم أو سولفات الصوديوم. وبين المرّ الشديد والمالح الشديد، يبقى هذا الدواء غير قابل للشرب إطلاقاً. إلا أننا نشجّع بعضنا قبل الإقدام على هذه الخطوة.

مختلفون ولكن...

كان عددنا النهائي اثني عشر تقريباً، وكان ضمن المجموعة أشخاص مختلفون جداً الواحد عن الآخر، فهناك من كان يسعى إلى تنظيم دورات للصوم عندما يعود إلى مدينته، وهناك الرياضي الذي يرغب في التخلص من التهاب الأنسجة المخاطية في أنفه، وهناك رجل وزوجته يأتيان سنوياً منذ أربعة أعوام للمحافظة على صحتهما (وقد أقلع كلاهما عن التدخين بعد الصوم). كما أن هناك من يأتي على أمل أن ينحف أو يستعيد صفاء ذهنه...

ممَّ يتكوّن جسمنا؟

إنها قرابة الثامنة مساءً وحان وقت «قياس الوزن». عند رؤية الميزان، ظهرت المفاجأة على أوجه البعض، فمَن يأمل أن ينحف (ويجد نفسه سميناً بعض الشيء) يخشى من دون شك أن يزن نفسه علناً! ولكن الأمر ليس بهذا السوء! فقد شرح لنا جيسبير أن هذا الأمر يسمح له بالقيام ببعض الإحصاءات وبتكوين فكرة عن جسم كلّ من المشاركين. فهذا ليس مجرد ميزان عادي، إنما هو أداة متطورة تحتسب نسبة الدهون في الجسم ومعدل البروتينات والمياه ووزن العظام...

بفضل هذه الآلة المتطورة والرسوم البيانية التي تقدّمها، تمكّن جيسبير من تطوير برنامج معلوماتي يزوّده بالعديد من العناصر، وفي مطلعها عدد الأيام التي نستطيع الصمود خلالها من دون طعام (شرط أن نشرب طبعاً)، ويستند هذا الحساب على نسبة الدهون في الجسم. كما أنه باستطاعة جيسبير بفضل برنامجه هذا أن يحتسب مؤشر كتلة الجسم وأيضنا الأساسي (عدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسمنا كل يوم في حال لم نقم بأي نشاط). وبفضل هذه العناصر كلها، نحصل على

«عمرنا الأيضي»، بالاستناد إلى المعدّل الأوروبي.

بالنسبة لي، تبيّن أن عمري البيولوجي 19 سنة (في حين أن عمري الحقيقي يساوي ضعفي هذا الرقم). أما الآخرون الذين وجد بعضهم نفسه مع أرقام أعلى من المعدل الوسطي، فلم يحالفه الحظ، ولكن لديهم الأمل باستعادة شبابهم في الأيام التالية (وهذا هو التحدّي!). كل واحد منا كان يعلم إلى أين هو ذاهب لأنه مكتوب في ملف كل منا عدد الكيلوغرامات التي سنخسرها في برنامج الصوم هذا، ويشكل خاص نسبة الدهون التي ستتخلص منها!

توجّهنا بعد ذلك إلى غرفنا، وكنا أربع فتيات في الغرفة نفسها. تناولنا فنجاناً من الزهورات وخلدنا إلى النوم!

يوم الأحد

كان جيسبير بانتظارنا عند العاشرة ليوزّع علينا عصير الفاكهة ($\frac{1}{3}$ من زجاجة المياه) ويرافقنا في نزهة قصيرة سيراً على الأقدام، كبداية. لم أشرب إلا الماء إذ لم أستسغ فكرة تناول عصير الفاكهة. كان المشي صعباً على البعض، وقد قررّت إحدى الصائمات أن تعود أدراجها بعد 20 دقيقة. إلا أنّ جيسبير وجد الكلمات المناسبة لإقناعها بمتابعة المسير. غالباً ما كنا نتوقف لاستراحة قصيرة وسط المناظر الطبيعية الخلاّبة التي تزيّنها الحظائر القديمة والأعشاب المنكّهة وأزهار الوزّال. . . وكنّا نتحدث بين الحين والآخر. وهكذا أمضينا فترة بعض الظهر أيضاً. توقّفنا أمام مزرعة مجاورة تنتج الأعشاب الطبية. وكان صاحبها فابريس يقطف الصعتر، ترافقه كلبته كروكيت. كان هناك مئات الشتول، من القصعين إلى النعناع والمليسا واللافندر. . . . تزيّنها أزهار النعمان الجميلة.

عند عودتنا، أخذ كلّ منا حماماً جيداً واستراح قليلاً قبل أن ننضم جميعنا للمشاركة في جلسة عن التدليك تعرضها لنا طبيبة من القرية المجاورة. أصغينا إليها باهتمام ونحن نشرب مرق الحساء. وفي ذلك المساء تناولنا نقيعاً من عشبة فجل الخيل والبصل والكمون والقصعين.

يوم الاثنين

من كان في انتظارنا عند التاسعة من ذلك الصباح، لم يكن جيسبير إنما ابنته نيكول وزوجته جرترود. مشينا جميعنا إلى بلدة فيلبردري Villeperdrix التي بلغناها بعد ساعة ونصف من المسير. وهناك استقبلتنا بضعة مقاعد في ظل شجرة زيزفون مزهرة. وعلى بعد أمتار قليلة، أعدنا ملء مخزوننا من الماء من العين، ثم انقسمت المجموعة: فعاد البعض إلى المركز للخضوع لغسيل القولون في حين كان البعض الآخر على موعد مع المدلّك الفيزيائي. أما المجموعة المتبقية فذهبت في رحلة استكشاف في الجبال... وفي تلك الليلة عرضت جرترود موضوعاً عن النظام الغذائي بعد الصوم.

علم الكينيزيولوجيا

هل تعلمون أن عضلاتكم لا تجيد الكذب؟ هذا ما يؤكده علم الكينيزيولوجيا Kinésiologie. اطلبوا مثلاً من شخص أن يمد إحدى ذراعيه بمحاذاة جسمه ثم أن يرفعها بزاوية 45 درجة تقريباً. اضغطوا على ذراعه بهدف خفضها واطلبوا منه مقاومتكم. اسألوه في الوقت عينه أن يقول: «اسمي فلان» أي اسمه الحقيقي، فتجدون أن ذراعه تقاوم ضغطكم. ثم اطلبوا منه أن يقول «اسمي كذا»، مستبدلاً اسمه باسمكم أنتم. وسترون كيف أن ذراعه ستستسلم لضغطكم: فالعضلة لم تنطل عليها هذه الكذبة!

هذه «الشفافية» لا تُستخدم في الكينيزيولوجيا للكشف عن الكذب! يفحص هذا العلم عضلاتكم مستنداً إلى نظرية قريبة من العلاجات الطبية الشرقية، كون العضلات مرتبطة بأعضاء وانفعالات معينة. وبهذه الطريقة يكتشف مواطن الخلل لديكم ويحاول بوسائل عدة (تدليك، أزهار باخ...) أن يعيد الطاقة إلى مجاريها الطبيعية في جسمكم. تُستخدم هذه الطريقة لمقاومة الضغط النفسي والأرق والصداع النصفي... كما تُستعمل لتسكين بعض الأوجاع العضلية أو حتى لاستعادة الثقة في النفس. إلى ذلك، يعتبر أحد «فروع» علم الكينيزيولوجيا فعالاً جداً في مساعدة الأطفال الذين يواجهون صعوبات مدرسية، وفي تمرين دماغهم. وتستند هذه التقنية على ممارسة حركات متشابكة تسهل التركيز وتخفف من صعوبات التعلّم.

يوم الثلاثاء

أمضيتُ ليلة أفضل بكثير من سابقتها. وحدهما ربلتا ساقيّ كانتا تؤلمانني ولكن الذنب ذنبي لأنني أمضي معظم الوقت المتبقي جالسة أمام الكمبيوتر. وبرأي جرترود، فإنهما تقولان لي بأنهما بحاجة إلى مزيد من المشي! انطلقنا ذلك الصباح في السيارة عند التاسعة متجّهين نحو بحيرة Motte Chalancon حيث قمنا ببعض تمارين الريفلوكسولوجيا للتحمية. كانت النزهة قصيرة لأن النهر الجميل الذي مررنا به كان يدعونا للجلوس في أحضانه. فتمددنا على الحصى لكي ندلّك ظهرنا في المياه المعتدلة. وعندما عدنا إلى المركز، أخذنا قيلولة قصيرة ثم حضرت طبيبة لتخبرنا عن الصوم ومنافعه. وبعد هذه الجلسة حول الصوم وغسيل القولون، انتقلنا إلى درس الموسيقى.

يوم الأربعاء

استيقظنا مرات عدة أثناء الليل، ولكن سرعان ما استعاد الجميع مزاجه الجيد واستعدّ «الخوض» يوم جديد من السير.

قبل أن ننطلق، جمعتنا جرترود في دائرة. فأمسك كل منا بيد الأخر ورحنا نرقص ونغني. صحيح أن الأمر قد يبدو غريباً إذا ما نظرنا إليه من بعيد.. إلا أن ذلك كان يساعدنا في الانطلاق. كما أن جرترود كانت تنشّطنا وتزيدنا حماسة بتفاؤلها ونشاطها الدائم. بدأنا نسير صعوداً نحو ممر جبلي: كل واحد بحسب وتيرته. فانقسمت المجموعة قسمين تتقدمها مجموعة «الكشافة» السريعين في السير. وعندما وصلنا أخيراً إلى الممر الجبلي، انطلق هؤلاء في مغامرة أخرى! ولكن هذا لا يهمّ! فقد تمددنا نحن في ظل بعض الشجيرات القصيرة لنأخذ استراحة استحققناها عن جدارة.

ترقق العظام من وجهة نظر أخرى

تستحق نظرية غي رولاند Guy Rolland حول ترقق العظام التوقف عندها. فبالنسبة اليه (وبالنسبة إلى عدد من الأخصائيين الذين ضموا صوتهم إلى صوته) لا علاقة لترقق العظام بانقطاع الحيض النهائي أو سن اليأس... فغذاؤنا الذي ينتج حموضة في المعدة هو الذي يرغم الجسم على استمداد الطاقة من مخزونه المعدني (فيبحث عن الكلسيوم في العظام لكي يستعمله) لكي تعود الحموضة إلى طبيعتها. وهنا تبرز أهمية استهلاك الحبوب الكاملة وشرب الماء وتجنب اللحوم الحيوانية، من أجل المحافظة على العظام. أما في حال الإصابة بترقق العظام (أو الإصابة بالكسور) فينصح بكالسيوم الدجاج: اسلقوا في المساء بيضة ثم ضعوها في كوب ضيّق (بالكاد تدخل فيه البيضة) واملأوا الكوب بعصير الليمون الحامض. في صباح اليوم التالي، اسحبوا البيضة من

الكوب على مهل (سترون أن قشرتها قد أصبحت طرية بسبب حموضة الليمون الحامض ولكن يمكنكم أن تأكلوها في اليوم نفسه أو في الأيام التالية من دون أي مشكلة) واشربوا عصير الليمون الحامض المشبع بكالسيوم قشرة البيض. كرروا هذه العملية مرتين في الأسبوع على مدة ثلاثة أسابيع ثم ارتاحوا لمدة ثلاثة أسابيع أخرى قبل أن تعيدوا الكرّة، وهكذا دواليك..

ولكي تثبتّوا كل هذا الكالسيوم في جسمكم، تناولوا السيليس (رمل الصوّان) Silice كمكمّل غذائي على شكل نقيع من الشوفان الكامل (تصفّونه وترمون حبوب الشوفان للعصافير)، وذنب الخيل (نقيع، كبسولات، أمبولات...) أو خيزران (كبسولات)...

انطلقنا من جديد عند الواحدة والنصف ظهراً. وكان السير نزولاً أسهل من الصعود. وصلنا عند الثانية والنصف من بعد الظهر إلى المركز وأخذ كل منا حماماً منعشاً. كنا في المساء على موعد مع مزارع الصعتر. ولكن بانتظار حلول الموعد المنتظر، شاركنا جميعنا في مشغل رسم بأقلام الشمع. كان علينا أن نرسم دائرة ونحدد وسطها، ثم أن ننطلق منها لنعبّر بالرسم عن مواضيع أربعة هي: الثلج، السعادة، الحزن واخيراً المستقبل.

بعد ذلك حضر «المزارع» غي رولان الذي يزرع الأعشاب الطبية وغيرها من الكنوز، وراح يحدثنا عن الصحة والعلاجات التي يعرف عنها الكثير. ثم تطرق إلى الهموم الكثيرة التي تواجهنا في حياتنا اليومية وأعطانا فكرة عن العلاجات التقليدية الفعالة لكل منها.

يوم الخميس

كانت ليلة صعبة، فالصوم لا يدعنا ننام جيداً، ولكننا لا نشعر

بالكثير من التعب خلال النهار. برنامجنا اليوم يعد بالكثير فهو يتضمن نزهة إلى جبل أنجال Angèle (على ارتفاع 1500 متر).

انطلقنا عند التاسعة والربع تقريباً وكنا نلهث منذ البداية فالمنحدرات شاهقة. كانت جرترود تنتبه علينا من الخلف وكان وجودها مطَمئناً جداً. وبين الحين والآخر كنا نأخذ استراحة قصيرة في ظل شجرة. بعد خمسة كيلومترات من السير صعوداً، وصلنا إلى نقطة الالتقاء الأولى، بجانب حظيرة. ارتحنا قليلاً ثم انطلقنا مجدداً نحو القمة. كانت الطريق شاقة ولكن ما هي إلا عشر دقائق حتى وصلنا إلى الجنّة. كانت المناظر على مد العين والنظر: جبل Ventoux من هذه الجهة، وجبال الألب من تلك، والأرض أمامنا مفروشة بالصعتر والثوم البري والصعتر البري والمخلّدة Joubarbe... كانت فعلاً جنة عدن. مشينا قليلاً ثم بدأنا بالانحدار. وخلافاً للعادة (حيث كنا ننزل الجبل ونحن نثرثر لشدة استمتاعنا) كانت التكشيرة تعلو وجوهنا. فالمنحدر قاسٍ جداً ومفروش بالحصى، ما كان يؤلمنا ويشعرنا بتشنج في عضلات الفخذين! كانت ماريز تتمنى لو تصعد الجبل مجدداً لشدة ما كان نزوله مؤلماً! وصلنا أخيراً إلى المركز عند الثالثة والنصف، منهكي القوى. أخذت حماماً وخلدت في الحال إلى النوم.

وصلت جرترود مساء ذلك النهار لتعطينا درساً في الطهو. حضّرت الطحين وصنعت فطائر بالخضار تحت أنظارنا نحن الصائمين. كنّا نصغي وندوّن. وانتهى بنا الأمر بمجموعة من الوصفات اللذيذة... على الورق!

صباح الجمعة

ذهبنا هذا الصباح لمشاهدة الكواسر والغربان عن كثب. كان

بانتظارنا دليلان في المكان الأمثل لمشاهدة تلك الطيور. وقفنا في أعلى المنحدر الصخري وكان المنظر رائعاً. في البداية رأينا النسور على صخور المنحدر المقابلة ثم بدأت تحلق فوقنا وتحتنا وعلى مقربة منا. كان عددها يناهز الخمسين تقريباً وكان من المذهل رؤيتها من هذه المسافة القريبة.

هذا اليوم هو يوم العودة التدريجية إلى الأكل. وبعد ساعات من السير في الجبال، أخرجنا زادنا المؤلّف من بذور كتّان منقوعة وخوخ وتناولناها بفرح في ظل شجرة زيزفون كبيرة. كانت بذور الكتان تقرش تحت أسناننا ففضلنا مذاق الخوخ عليها.

بعد ذلك عدنا إلى المركز.

مساء الجمعة

موعدنا الليلة مع الوجبة الكبرى الأولى! أحضرت جرترود أطباق الجزر المبشور والخس وصلصات الأعشاب والبطاطا المسلوقة، وغادرت بسرعة موجهة كلمة لطيفة لكلّ منا، لأن عليها أن تغادر باكراً في اليوم التالي لتنشيط دورة تدريبية في منطقة أخرى. أما غي صديقنا المزارع فانضم إلينا وشاركنا العشاء الذي كنا نمضغه بلذة وعلى مهل...

وحان موعد نتائج الوزن! صعد كل منا بدوره على الميزان وبدأ تحليل البيانات. أصبح عمري البيولوجي الآن 14 عاماً: لقد خسرت 8,7٪ من وزني الإجمالي وكان هذا أكثر مما كان متوقعاً. كما خسرت 1,8 كلغ من الدهون (تخيّلوا عدد علب الزبدة التي يمثّلها هذا الوزن! تخيّلتُ أمامي 7 علب مكدّسة من الزبدة وشعرت بالراحة!)، ناهيك عن أنني خسرت كيلوغرامين من المياه الآسنة. وكان الجميع سعيداً للنتائج التي أحرزها!

يوم السبت

دخلنا الواحد تلو الآخر إلى القاعة العامة حيث قدّم لنا جيسبير فطائر سميكة وبذور اليقطين (القرع). فتناولناها ونحن نمضغها مطولاً، متلذذين بطعمها.

حان الوقت للعودة إلى محطة القطار. اصطحبنا جيسبير إلى هناك واستعدّ ليقلّ فوجاً جديداً من الصائمين.

عند عودتنا إلى المنزل، اتبعنا حمية صارمة على مدى 15 يوماً، امتنعنا فيها عن تناول الأطعمة الحيوانية والمنبهات والكحول، مفضّلين عليها الفواكه والخضار الموسمية...

كل القلقين الذين ظنوا أننا سنعود أشبه بهياكل عظمية ذُهلوا بلون بشرتنا (فتلك النزهات في الهواء الطلق وتحت الشمس منحتنا لوناً جميلاً) مع أن البعض بقي مصرّاً على أن عظام وجهنا أصبحت بارزة. لعلّها الغيرة! أما نحن فكنا فخورين جداً بأنفسنا بعد هذا الصوم وكانت صحتنا كافية لتبعد عنا نذيري الشؤم أولئك وتقضي على ما تبقى لدى المحيطين بنا من تحفظ وتردد.

الأسئلة الأكثر شيوعاً عن الصوم

متى نصوم؟

لتكن تجربتكم الأولى عندما تقتنعون بفوائد الصوم على صحتكم. أما المرات التالية فهي عند الحاجة. ما من موسم ملائم للصوم أكثر من آخر، مع أنه لا بد من التذكير بأن الصائمين هم أكثر تأثراً بالبرد من سواهم. لذا إذا اخترتم الصوم في فصل الشتاء، يكفي أن تتغطوا جيداً وتضعوا عبوة من الماء الساخن داخل فراشكم. صحيح أن لا شيء يضاهي أسبوعاً من الصوم في مطلع كل ربيع تتخلصون خلاله من الدهون المخزّنة التي لم يستخدمها الجسم. ولكن يجب أن يتناسب ذلك مع الإمكانات المادية. على كل شخص أن يتعلم أن يصغي إلى جسمه ويقدم له الراحة عندما يحتاجها.

من يستطيع أن يصوم؟ وهل من عمر معيّن للصوم؟

لسنا هنا بصدد المناداة بالصوم في صفوف الأطفال (مع أن بعض الأطباء نصحوا به بعض مرضاهم الصغار فشفوا بفضله). هذا الكتاب يتوجّه إلى راشدين مسؤولين راغبين بالاهتمام بصحتهم الشخصية (وليس بالضرورة بصحة كل أفراد العائلة). لا بد أنكم لاحظتم بأن الرضّع يفقدون الشهية عند توعّكهم. لا ترغموهم على الأكل! فطبيعتهم تتفاعل بحسب حاجاتهم وسيستعيدون شهيتهم ما إن تتحسن

حالهم. ولكن طبعاً إن بقيت الأمور على حالها، لا بد من مراجعة الطبيب. لا تجربّوا بأولادكم ما تعلّمتموه من وصفات سحرية. ولكن حاولوا أن تتدبروا أمركم في حالات الزكام البسيطة التي لا تتطلب دائماً تدخّل الطبيب.

هل يجب أن نقول إننا صائمون؟

افعلوا ما ترونه مناسباً ولكن اعلموا أن هناك دوماً أشخاصاً حسودين أو مستهزئين مستعدين ليسخروا منكم. لذا إن كنتم مستعدين لتحمّل ذلك، فلا مشكلة، وإلاّ فانتظروا نهاية الصوم لتشرحوا للجميع سبب نضارتكم ورشاقتكم وسعادتكم.

هل يجب أن ننتقل من محيطنا المعتاد؟

كل شيء رهن بالمحيط الذي تعيشون فيه. ولكن جميعنا تقريباً محاط نسبياً بأشخاص متشائمين متأهبين لتبشيرنا بأسوأ الكوارث ما إن تسنح الفرصة. لذا إذا أردتم الصوم، تجنبوا هذا الصنف من الناس، واتبعوا نصيحة الكاتب الأميركي سانكلير Sinclair الذي شفاه الصوم من أوجاع رأسه الرهيبة واضطراباته المعوية المزمنة والذي يقول إنه: «لا يجب أن يكون الصائم محاطاً بعمّات وأنسباء مذعورين يقولون له على عدد الثواني إنه أشبه بالمومياء وإن نبضه بطيء وإن قلبه قد يتوقف عن الخفقان خلال الليل». وينطبق ذلك أيضاً على الأصدقاء والزملاء! فإذا وجدتم الأمر مستحيلاً، اختاروا مكاناً آخر تصومون فيه على هواكم! لأنه إذا كان عليكم تحضير الطعام للعائلة صباحاً وظهراً ومساء، من الصعب أن تصوموا. خذوا بعض الوقت لنفسكم، تبتعدون فيه عن الضغوط وواجبات الطهو المعتادة...

كيف نسكت رغبتنا في تناول الطعام؟

هل يراودكم انطباع بأن معدتكم تصرخ لشدة الجوع؟ إنه مجرّد انطباع، ولكن يجب إيجاد حلّ له قبل أن تفقدوا القدرة على المقاومة. اشربوا على مهل كوباً من الماء أو دلّكوا معدتكم أو ضعوا عبوة من الماء الساخن على الجزء الأعلى من بطنكم، وهذا على الأرجح كفيل بتهدئة ذلك الانطباع. فعندما نتبع حمية معينة، ونخفف كميات الطعام التي نتناولها، يبدأ الجسم «بالمطالبة» بما ينقصه مقارنةً بما كان قد اعتاد عليه (فنشعر بالاحباط!). ولكن بعد يوم أو اثنين من الصوم، يفهم الجسم النظام الجديد، فيكفّ عن المطالبة بالطعام!

ماذا نشرب ومتى؟

استغنوا عن المشروبات على اختلاف أنواعها، باستثناء الماء والزهورات (الخالية من السكر طبعاً). أمّا إذا كنتم تتبعون صوم Butchinger المعدَّل، فيمكنكم أن تتناولوا أيضاً القليل من عصير الفواكه ($\frac{3}{4}$ كوب) ومرق حساء الخضار المصفّى مساءً. اشربوا في مطلق الأحوال كوباً كبيراً أو اثنين من الماء في الصباح وليترين أو ثلاثة على الأقل في اليوم للتخلص من كل السموم التي يطرحها الجسم خلال الصوم. من الممكن أن يقززكم الماء بعد بضعة أيام من تناوله بهذه الكمية. لا تترددوا في هذه الحالة في تناول الزهورات المنقوعة أو المغليّة (راجع فصل «أعشاب الصوم»).

ألن يعود جسمي إلى تخزين الدهون بعد الصوم؟

هذا السؤال يُطرح كثيراً، فالجميع يعرف تأثيرات الحميات التي تخفّض الوزن بسرعة لتعود فتضاعفه بالسرعة نفسها والتي بسببها يعجز

الجسم عن التخلص من الدهون التي يخزنها كردّ فعل على حرمانه من الطعام. ولكن يجب أن تثقوا بجسمكم! الصوم ممارسة معتمدة منذ آلاف السنين، في حين أن الحميات المنحّفة ليست كذلك. والصائمون لا يشكون إطلاقاً من تكدّس الدهون. في المقابل، إذا اعتدتم شرب الماء بوفرة، سَهُل عليكم تبديل عاداتكم الغذائية والاستمرار في شرب نصف ليتر الماء الذي كنتم تتناولونه خلال الصوم قبل الطعام بنصف ساعة: بهذه الطريقة يمكنكم المحافظة على منافع الصوم في ما يتعلق بالنحافة، إذا كانت أجسامكم ميّالة إلى اكتساب الوزن بسرعة...

هل يمكنني ممارسة الصوم بالتزامن مع اتباع علاج طبي؟

ليست هذه بالفكرة الجيدة... لأن الجسم الذي لا يتلقى سوى الماء (تقريباً) حساس جداً على كل ما قد تبتلعونه، وبالتالي يمكن أن يكون مفعول الأدوية التي تتناولونها مضاعفاً. يُستحسن إذاً استشارة الطبيب في حال كنتم تتبعون علاجاً طبياً.

هل يمكنني الاستمرار بتناول حبوب منع الحمل أثناء الصوم؟

هذا أيضاً لا ننصح به. من الأفضل أن تحددوا موعد الصوم في الأسبوع الذي لا تتناولون فيه حبوب منع الحمل خلال الشهر (والموجود في العديد من الحالات)، أو أن توقفوا لبعض الوقت علاج منع الحمل الذي تتبعونه.

هل من الضروري تناول دواء مسهّل؟

فائدة هذا الدواء هو إنه يسرّع صوم الجسم (ما إن يفرغ الجهاز الهضمي حتى يضطر الجسم إلى أن يستمد الطاقة التي يحتاجها من مخزونه!). إلا أن البعض يفضّلون ترك الأمور للطبيعة.

هل يمكنني أن أشرب الشاي خلال الصوم؟

كلا. أسود كان أو أخضر، والأمر سيّان بالنسبة إلى القهوة. تجنبوا كل المشروبات التي تحتوي على الكافيين. فلا تنسوا أن جسمكم حساس جداً في هذه الفترة وأنكم تميلون أصلاً إلى النوم لوقت أقلّ خلال الصوم.

خاتمة

وصايا الصوم العشر

1 ـ حددوا فترة معيّنة للصوم: سواء أكانت يوماً، 3، 6 أو 7 أيام، علماً أنه كلما قصرت مدة الصوم، كلما وَجبَ تكراره للحصول على فعالية حقيقية. ولكن لا تدخلوا في «التحدّي» بأي ثمن. فأنتم تصومون لأنفسكم وليس للحصول على المجد! وبالتالي إذا كنتم غير واثقين من أنفسكم، ابدأوا بيوم واحد ثم ضاعفوا «الجرعة» تدريجياً.

2 ـ لا تدخلوا في تجربة الصوم إذا كنتم غير مقتنعين بأنها لن تسبب لكم أي مكروه على الإطلاق. في النهاية، لا داعي لأن تعيشوا حالة خوف أو قلق: فالصوم يجب أن يكون وقت راحة نفسية وجسدية! لذا إذا كنتم تظنون أنكم لن تتحمّلوا هذه التجربة وأنكم تعرّضون حياتكم للخطر، فلا داعي لخوضها.

3 ـ اختاروا فترة لا تتعرضون خلالها لمواجهة الطعام أو أقلّه بشكل قليل جداً. وإذا كان بإمكانكم الصوم برفقة صائمين آخرين، فهذا أفضل، كالصوم مع أفراد العائلة أو مع بعض الأصدقاء أو خلال العطلة، بعيداً عن أي تجربة، أو ضمن دورات تدريبية تنظمها جمعيات متخصصة في الصوم.

4 ـ اختاروا فترة يمكنكم خلالها أن ترتاحوا في حال أُصبتم بتعب مفاجئ.

5 ـ اقتنعوا بأنكم لن تشعروا بالجوع، وإذا ما شعرتم في اليوم الأول أو الثاني بما تعتقدون أنه إحساس بالجوع (أوجاع معدة، قرقرة في البطن...)، فهذا لأن الأغشية المخاطية في المعدة والأمعاء تتخلص من السموم التي تعيقها. ولا دخل لذلك بالإحساس الحقيقي بالجوع الذي نشعر به عندما ينفد احتياطي الجسم من العناصر المخزّنة.

6 ـ لا تتناولوا خلال الصوم أي طعام جامد من أي نوع كان، أو أي مشروب مخمّر، أو شاي أو قهوة أو كحول. اكتفوا بشرب الماء أو المرق أو الزهورات.

7 ـ لا تنتظروا من الصوم نتيجة فورية: فلن تشعروا بمنافعه إلا بعد انقضائه واستعادتكم غذاءكم المعتاد (والمتوازن).

8 ـ إذا شعرتم خلال الصوم بأوجاع في الرأس، أو تشنجات في العضلات أو الدوار، فلا داعي للهلع، إذ إن جسمكم يتخلّص من الخلايا المريضة والفضلات والسموم... وهذه الأوجاع العابرة تشير إلى أن عملية التنظيف في جسمكم تسير بشكل طبيعي.

9 ـ تجنبوا التفكير في الطعام وفي أطباقكم المفضلة ولا تدعوا فكرة الأكل تسيطر على ذهنكم. فلا تتسمروا مثلاً أمام إعلانات المأكولات في أوقات الطعام، فهذا تعذيب للذات!

0 ـ استعيدوا عاداتكم الغذائية السابقة بشكل تدريجي بعد الصوم

واستغلوا الفرصة لتعدّلوا نظامكم الغذائي وتحسّنوه: اختاروا مثلاً الفواكه والخضار الطازجة الموسمية التي تنمو في منطقتكم.

وأخيراً ابتعدوا عن الأشخاص الذين يهوون إحباط الآخرين فلا ينفكون يرددون عليكم بأنكم شاحبون وبأن الصوم سيقضي عليكم.

فهرس أهم المصطلحات الواردة في الكتاب

عربي	فرنسي	إنكليزي
أخيلية (أم ألف ورقة)	Achillée millefeuille	Milfoil
أرقطيون	Bardane	Burdock
أرنيكا (زهرة العطاس)	Arnica	Arnica
أسبرولة (أسبيرولا)	Aspérule	Asperula
ألوة	Aloès vera	Aloe vera
أوفاريقون (عشبة القديس يوحنا)	Millepertuis	Saint John's Wort
إكليل الجبل (حصالبان)	Romarin	Rosemary
بابونج	Camomille	Chamomile
بقدونس	Persil	Parsley
بقول (قرنيات)	Légumineuses	Beans
بنفسج بري	Pensée sauvage	Wild Pansy
توت العليق الأحمر	Framboise	Raspberry
جنجل (حشيشة الدينار)	Houblon	Hops
جنطيانا	Gentiane	Gentian
جودار (شيلم)	Seigle	Rye
جوز	Noix	Walnut
حبق (ريحان)	Basilic	Basil
حشيشة الملاك	Angélique	Angelica
حمص	Pois chiche	Chick peas
حندقوق (إكليل الملك)	Mélilot	Melilot
حنطة رومية (علس)	Epeautre	Spelt Wheat
حنطة سوداء (قمح روسي)	Sarrasin (blé noir)	Buckwheat
خزامى (لافندر)	Lavande	Lavender
خس	Laitue	Lettuce
خشخاش	Pavot	Poppy
خلنج (حشيشة المكنسة)	Bruyère	Heather

Plum	Prune	خوخ (برقوق)
Peach	Pêche	دراق (خوخ في المغرب العربي)
Sunflower	Tournesol	دوار الشمس
Corn	Maïs	ذرة (قطانية)
Rhubarb	Rhubarbe	راوند
Wheat germ	Germe de blé	رُشيم القمح (القمح المنبّت)
Verbena	Verveine	رعي الحمام (فرفينا ـ ترنجية)
Howthorn	Aubépine	زعرور
Saffron	Safran	زعفران
Passiflora	Passiflora	زهرة الآلام
Lime tree	Tilleul	زيزفون (تيلو ـ تيال)
Sesame Seeds	Sésame	سمسم (جلجلان)
Sauerkraut	Choucroute	شكروت
Fennel	Fenouil	شمّار (بسباس)
Beet	Betterave	شمندر
Oat	Avoine	شوفان
Thyme	Thym	صعتر (زعتر)
Clay	Argile	صلصال
Estragon	Tarragon	طرخون
Euphrasia (eyebright)	Euphraise	عرقون
Beans	Haricot	فاصوليا
Horseradish	Raifort	فجل الخيل
Nettle	Ortie	قراص
Bird's foot	Lotier Corniculé	قرن الغزال
Bilberry	Myrtille	قمام آسي (أويسة، عنبية)
Kamut	Kamut	كاموت
Flax	Lin	كتان
Leek	Poireau	كراث
Celery	Céleri	كرفس
Curcum	Curcuma	كركم (عقدة صفراء)
Coriander (cilantro)	Coriandre	كزبرة
Chestnut	Chataigne (marron)	كستناء
Currant	Groseille	كشمش
Cumin	Cumin	كمّون
Canola	Colza	كولزا (كانولا، بزر اللفت)
Quinoa	Quinoa	كينوا

Bindweed	Liseron	لبلاب
Borage	Bourrache	لسان الثور
Plantain	Plantain	لسان الحمل (آذان الجدي)
Myrrh	Myrrhe	مر
Sweet marjoran	Marjolaine	مردقوش
Sage	Sauge	مريمية (قصعين - قويسة - عيزقان)
Apricot	Abricot	مشمش
Meadowsweet	Reine de près	ملكة المروج
Chicorée	Chicory	هندباء
Pumpkin	Citrouille (Potiron)	يقطين

المحتويات

هل تريد أن تنظّف جسمك من السموم؟

هل ترغب في خسارة بعض الكيلوغرامات الزائدة؟

هل تسعى إلى التخلّص من الضغط النفسي، والتخمة الغذائية وملوثات الحياة اليومية؟

تعددت الحميات والحلّ واحد: الصوم

إن الشعوب التي تعيش كثيراً هي تلك التي تأكل قليلاً!

وإذا منحت جسمك قسطاً من الراحة، فقد يصنع المعجزات، ويشفى من ارتفاع ضغط الدم وأوجاع الرأس والتهابات الجلد وغيرها من الأمراض الخطيرة...

اختر طريقة الصوم التي تناسبك وحافظ على صحتك ورشاقتك.

الصوم أسهل العلاجات الطبيعية وأقلّها كلفة!

أنت أيضاً يمكنك أن تنجح!

صوفي لاكوست

صحافية تعدُ الصفحة الصحية في مجلة …agazine

أكثر من عشر سنوات وتهتم بشكل خاص بالعلا…

رئيسة تحرير مجلة Belle Santé. ألفت عدداً م…

عن دار الفراشة: أسرار العلاج بزيت الزيتون، …

الطبيعية بالوجه، عالج نفسك بنفسك، أسرار…

أسرار العلاج بالشاي الأخضر، وصفات الجمال ا…

لبنان 3000 ل.ل.	الكويت 750 فلس	البحرين 1 دينار	تونس 2,5 دي…
سوريا 75 ل.س.	الإمارات 10 درهم	السعودية 10 ريال	الجزائر 150 دي…
الأردن 1,50 دينار	قطر 10 ريال	المغرب 15 درهم	عمان 1 ري…
			مصر 8 ج…

www.darelfarasha.com